**МБУ ДО ЦДТ «Ирбис» кировского р-на г.о. Самара**

**ПДО Бондаренко Юлия Андреевна**

**Авторская программа**

**«Начальная альпинистская подготовка»**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа объединения "Начальная альпинистская подготовка" туристско-краеведческой направленности, авторская. Необходимость разработки программы связана с тем, что типовые программы для школьников, объединяющие туристическое, краеведческое и альпинистское направление воедино, отсутствуют. Вместе с тем в городе Самаре на данный момент не ведется начальная альпинистская подготовка учащихся на базе других учреждений дополнительного образования, а Центр «Ирбис» имеет многолетний опыт, материально-техническую базу и необходимые кадры для организации такого вида деятельности.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет заполнить временной и ценностный вакуум, возникший в настоящее время в среде подростков и молодежи, дает личности возможность самореализации и самоутверждения в неординарных (иногда в экстремальных) условиях, что особенно важно и эффективно для указанного возраста.

Программа рассчитана на длительное воспитательное воздействие и предполагает, кроме организации полноценного досуга:

* физическое развитие и занятие спортом,
* формировании гармоничного отношения к окружающему миру и экологического сознания,
* духовное развитие и нравственное становление,
* оздоровление и восстановление сил, активный и здоровый образ жизни,
* реализацию разнообразных потребностей и интересов -- в стремлении путешествовать, побывать в красивейших уголках нашей области и страны, расширять свой кругозор, общаться и знакомиться с интересными людьми, быть лидером, раскрыть организаторские способности, выбрать профессию, приобрести надежных и верных друзей, играть на гитаре, оформить фотовыставку своих работ, сыграть роль в спектакле и т. д.

Помимо этого на занятиях учащиеся приобретут жизненно необходимые знания, практические умения и навыки: приготовление пищи, оказание доврачебной помощи, преодоление физических нагрузок, умение ориентироваться в незнакомой местности, изготовление и ремонта снаряжения, оборудования, одежды и т. д.

Программа предполагает получение начальных профессиональных навыков, дает ориентацию на такие профессии, как высотник-монтажник, геолог, метеоролог, спасатель, педагог-инструктор, краевед, медицинский работник, учитель географии или физкультуры.

Кроме того, предусматривается социальная адаптация учащихся через выработку, навыков социальной деятельности (повар, завхоз, комендант лагеря, медик, помощник инструктора, судья соревнований, краевед, гитарист, фотограф, организатор праздника и др.), развитие таких качеств, как коммуникативность и сотрудничество, взаимодействие и взаимопомощь, творчество.

Программа направлена также на развитие внимания и памяти, волевых качеств воспитанников, умений действовать в самых жестких условиях в интересах коллектива и для самосохранения, оценивать и анализировать, оперативно принимать решения в нестандартных ситуациях, выносить в течение длительного времени интенсивные нагрузки, быть готовым к самоограничению и комфортному проживанию при минимуме материальных благ.

Традиции альпинизма позволяют создать особую атмосферу в объединении, благодаря которой участник чувствует себя комфортно, создаются условия для самореализации и самоутверждения.

Воспитательная работа по программе не исключает деятельность по корректировке поведения подростков с различными отклонениями, работу с так называемыми «трудными подростками». Под влиянием здоровых традиций, среды с выработанными ценностями у таких ребят происходят изменения в психике и поведении, отклонения постепенно ликвидируются. Причем, воспитательная деятельность является одной из основных, т. к. программа, прежде всего, направлена на личностный рост и самораскрытие ребенка посредством альпинизма.

Основные факторы, привлекающие детей к альпинизму -- возможность побывать в красивейших уголках нашей области и страны, в необычной и романтической обстановке, преодолеть свой страх, почувствовать успех, приходящий после преодоления трудностей.

Программа «Начальной альпинистской подготовки» рассчитана на детей в возрасте 14-18 лет и составлена с учётом возрастных особенностей и интересов учащихся, их теоретической и практической подготовленности. Для воспитанников, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения. Срок реализации программы четыре года: 1 и 2 годы обучения (6 часов в неделю. По уровню реализации образовательных программ является дополнительной образовательной программой среднего (полного) общего образования.

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия, проходящие в сочетании с тренировками на местности и в спортивном зале, соревнованиями, слетами, играми, учебно-тренировочными сборами, экскурсиями, тренингами и выездными лагерями. Занятия проводятся следующим образом - одно теоретическое занятие в неделю и одно практическое, в каникулярное время возможны походы выходного дня, в летнее время - многодневные походы.

Построение занятий учитывает специфическую годовую цикличность альпинизма – тренировки в течение года и учебно-тренировочные сборы, лагеря и походы – в летний период. В связи с этим, группа, подготовленная по данной программе, получает возможность при выезде в горы (альплагеря) для повышения альпинистской квалификации, выполнить большой объем при меньших затратах времени.

В 1-ый и 2-ой годы занятий учащиеся получают минимум основных понятий программы, теории и практики, получают и закрепляют туристические навыки в походах. Начальной задачей педагога является превращение разнородной группы в коллектив. Нужно показать необходимость коллективной дисциплины. В то же время большое внимание уделяется укреплению возникшего у ребят интереса к походам и путешествиям. Отрабатывается схема передачи учебного материала по технике альпинизма: название приема – показ – повторение – закрепление – совершенствование.

Углубление теории и практики, подготовка воспитанников к самостоятельной работе, спортивное совершенствование, участие в категорийном походе и в спортивных соревнованиях по туризму и скалолазанию, овладение навыками руководства группой.

Для проведения отдельных занятий в рамках творческого сотрудничества могут приглашаться специалисты: учителя географии, истории, биологии, физкультуры, школьный врач, а также туристы, ориентировщики, альпинисты, краеведы. Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество в воспитании детей и подростков со школами, подростковыми клубами и туристско-спортивными организациями района, города и области.

Основная **цель** работы со школьниками по данной программе заключается в содействии формирования целостной разносторонне развитой личности человека; расширении кругозора школьника, начальной профориентации через приобщение воспитанника к туризму и краеведению.

Занятия направлены на решение следующих **задач**:

* о**бразовательные** (формирование туристско-спортивных и эколого-краеведческих знаний; умений и навыков самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи);
* **воспитательные** (формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к природе родного края, ко всему живому; вовлечение ребят в практические действия по охране природы и др. общественную деятельность; формирование здорового образа жизни; воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу, ответственности за свои поступки);
* **развивающие** (физическое развитие и спортивный рост, развитие познавательной, творческой и общественной активности учащихся).

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Занятия проводятся в определенной последовательности и тесной взаимосвязи. Формы проведения практических занятий – выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и зачетов на местности по туризму и ориентированию. Практические занятия проводятся также в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах (походах выходного дня), во время проведения туристских мероприятий, соревнований, экскурсий, на пришкольном участке, стадионе, в парке и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. После каждого года обучения вне рамок учебных часов планируется проведение зачетного степенного (категорийного) похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**Содержание программы 1 года обучения**

1. **Организационное занятие.** Набор группы. Организационное собрание учащихся. Родительское собрание.
2. **Вводное занятие.** Знакомство. Краткий обзор работы по программе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время выездов. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении.
3. **История альпинизма**. Возникновение альпинизма. Краткий исторический очерк альпинизма.

*Практические занятия.* Просмотр видеофильма.

1. **Возможности альпинизма**. Особенности и возможности альпинизма. Характер маршрута. Категория сложности. Опасности, приносимые в горы человеком. Особенности жизни в горах. Организация выездов.

*Практические занятия.* Ознакомительный выезд на природу (Коптев овраг и Лысая гора).

1. **Альпинистское снаряжение.** Снаряжение: личное, специальное, групповое. Хранение и ремонт. Экипировка альпиниста. Перечень личного снаряжения. Рюкзак, виды рюкзаков. Спальные мешки, их виды.Снаряжение туристской группы. Бивачное снаряжение.

*Практические занятия. Зачет по теме.* Поход выходного дня.

1. **Питание альпиниста.** Особенности питания в горах. Расчет количества продуктов. Калорийность продуктов. Составление меню. Хранение, упаковка и транспортировка продуктов. Прием пищи на маршруте. Водно-солевой режим. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия.* Приготовление пищи на костре. Зачет по теме. Поход выходного дня.

1. **Первая доврачебная помощь.** Гигиена, профилактика заболеваний, режим, закаливание, здоровый образ жизни. Первая доврачебная помощь при травмах и заболеваниях. Простые случаи травм и заболеваний. Ушибы и повреждение кожных покровов, вывихи, растяжения, переломы. Горная болезнь. Тепловой удар, переохлаждение. Основные принципы оказания помощи, транспортировки пострадавшего. Укусы ядовитых животных. Ядовитые растения. Первая помощь при аллергии. Горная болезнь. Тепловой удар, переохлаждение. Основные принципы оказания помощи, транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия.* Зачет по теме.

1. **Ориентирование.** Основные понятия ориентирования на местности. Правила ориентирования в незнакомой местности. Ориентирование по местным признакам. Работа с картой и компасом. Топографические знаки. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по ориентированию.

1. **Тактико-техническая подготовка альпиниста.** Передвижение по травянистым склонам, осыпям, моренам. Траверс склона. Страховка и самостраховка. Верхняя и нижняя страховка. Взаимная страховка. Работа в связках. Страховочная система. Вспомогательные узлы, вязка узлов.

*Практические занятия.* Проведение тактических игр. Решение ситуационных задач. Учебно-тренировочный выезд (закрытый скалодром). Зачет по теме.

1. **Физическая подготовка**. Общая и специальная физическая подготовка альпиниста. Методы и средства. Контрольные нормативы. Организация и проведение тренировки альпинистской группы. Комплекс тренировочных упражнений. Беговые лыжи. Элементы лыжной техники. Передвижение на спуске, траверсе, подъеме. Поворот, торможение. Однодневный тренировочный поход. Спортивные игры в зале, на спортивной площадке, стадионе, в парке.
2. **Туристские, альпинистские традиции.** Основные традиции туристов и альпинистов. Слеты, вечера, концерты бардовской песни, фестивали, соревнования, походы, лагеря и др. Организация и проведение сборов, соревнований, слетов, лагерей. Организация выезда группы. Распределение обязанностей. Смета. Маршрутная документация. Оборудование туристского выездного лагеря. Необходимое снаряжение и оборудование. Учебно-тренировочная и досуговая программа лагеря.

*Практические занятия.* Просмотр фотографий и фильмов. Посещение концерта бардовской песни. Вечер альпинистов. Туристская елка в лесу. Учебно-тренировочные выезды на природу. Подготовка к летнему лагерю.

1. **Краеведение. Охрана природы. Изучение района путешествия**. Исторический обзор территории Самарского края. Географические особенности Самарской области. Туристские возможности родного края. Маршруты Самарской области, памятные места и охраняемые территории. Охрана природы. Правила поведения туристов, альпинистов. Работа с литературой, картографическим материалом.

*Практические занятия.*Экскурсия в Краеведческий музей. Однодневный выход к природным памятникам Самарской области (Дубовая роща, Студеный овраг, пещера братьев Греве). Сбор и обработка краеведческого материала.

**Содержание программы 2 года обучения**

1. **Организационное занятие.** Организационное собрание учащихся. Родительское собрание. Творческий отчет о проделанной работе.
2. **Вводное занятие.** Краткий обзор работы по программе 2-го года обучения**.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время выездов.
3. **История альпинизма**. Современный этап развития альпинизма. *Практические занятия.* Просмотр фотографий и видеофильма.
4. **Возможности альпинизма**. Особенности и возможности альпинизма. Воспитательная роль альпинизма.
5. *Практические занятия.* Экскурсия по экспозиции музея альпинизма ДЮЦ «Ирбис».
6. **Туристские, альпинистские традиции.**Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Подготовка команды. Выезд на туристский слет, соревнования. Подготовка к летнему лагерю. Разработка маршрута. Организация выезда группы. Распределение обязанностей. Смета. Маршрутная документация. Оборудование туристского выездного лагеря. Комплектование снаряжения и оборудования. Учебно-тренировочная и досуговая программа лагеря.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочный выезд на природу. Вечер туристской песни. Посещение концертов бардовской песни. Туристская елка в лесу.

1. **Альпинистское снаряжение.** Специальное альпинистское снаряжение. Использование, хранение и ремонт.

*Практические занятия.* Работа со специальным альпинистским снаряжением: страховочная система, спусковые устройства, веревки, карабины и т.д.

1. **Бивак, альпинистский быт.** Биваки, выбор места для лагеря. Костры, виды костров. Обеспечение пожарной безопасности. Приготовление пищи в походе. Работа с колющим и режущим инструментом.

*Практические занятия.* Поход выходного дня

1. **Ориентирование.** Основные понятия ориентирования на местности. Правила ориентирования в незнакомой местности. Ориентирование по местным признакам. Работа с картой и компасом. Топографические знаки. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Зачет по теме.

1. **Тактико-техническая подготовка альпиниста.** Особенности скального рельефа. Передвижение по скальным склонам. Правила скалолазания. Работа на скальном рельефе. Страховка и самостраховка. Верхняя и нижняя страховка. Организация страховки на скалах. Работа в связках. Вязка узлов.

*Практические занятия.* Поход выходного дня. Вязка узлов. Проведение тактических игр. Решение ситуационных задач. Учебно-тренировочный выезд (занятия на скалодроме, на местности).

1. **Физическая подготовка**. Общая и специальная физическая подготовка альпиниста. Тренажерный зал. Спортивные игры в зале, на спорт. площадке, в спорт. зале. Беговые лыжи. Элементы лыжной техники. Передвижение на спуске, траверсе, подъеме. Поворот, торможение. Однодневный лыжный тренировочный поход.
2. **Психологическая подготовка альпиниста**. Воспитание морально-волевых качеств.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочный выход (переход Студеный овраг-Коптев овраг).

1. **Безопасность в альпинизме.** Работа в команде. Дисциплина в альпинизме. Правила поведения при возникновении аварийных ситуаций. Разбор аварийных ситуаций. Средства аварийной сигнализации. Выживание в условиях природной среды.

*Практические занятия.* Поход выходного дня. Работа с рацией.

1. **Первая доврачебная помощь.** Походная аптечка. Первая доврачебная помощь при травмах и заболеваниях. Ушибы и повреждение кожных покровов, вывихи, растяжения, переломы, др. травмы. Травмы позвоночника, черепно-мозговые, тазо-бедренные и др. сложные травмы Основные принципы оказания помощи, транспортировки пострадавшего. Пищевые отравления. Первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях. Основные принципы оказания помощи, транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия.* Зачет по теме.

1. **Краеведение. Охрана природы. Изучение района путешествия**. Географические особенности высокогорных территорий России. Характеристика горных массивов. Современное развитие Самарского края. Туристские возможности родного края. Маршруты Самарской области, памятные места и охраняемые территории. Природоохранная деятельность туристов, альпинистов. Сбор и обработка краеведческого материала. Работа с литературой, картографическим материалом.

*Практические занятия.* Однодневный выход к природным памятникам Самарской области (Золотой бор, Царев курган). Экологическая акция (пещера братьев Греве). Экскурсия в Краеведческий музей.