

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖ
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 05
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №03
«30» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Грейпвайн»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

Огиенко Анастасия Станиславовна,
методист,

Королев Виталий Владимирович,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Грейпвайн» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07декабря 2018г., протокол№3);

- Паспортом регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

-Концепцией создания новых мест дополнительного образования детей в Республике Коми на период 2020-2030г. (утвержденной. Распоряжением Правительства Республики Коми от 14 августа 2019г. №298-р;

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Грейпвайн» имеет туристко - краеведческую направленность. Данная программа, разработана на основе дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программы туристко-краеведческой направленности «Туризм и ориентирование в школе», автор А.Г. Маслов.

Туризм в жизни общества имеет многогранное значение. Это вид отдыха, спорта, это прибыльная отрасль экономики многих стран. В сфере образования туризм в органичном соединении с краеведением является видом образовательной деятельности, посредством которого решаются многие задачи обучения и воспитания.

Современная педагогика определяет основные функции туристско-краеведческой деятельности: обучение, воспитание, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация. Туристско-краеведческая деятельность направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории, культуры, природы родного края и России, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся формируются такие жизненно важные качества, как патриотизм, ответственность, упорство, мужество, взаимовыручка.

Туристско-краеведческая деятельность с точки зрения обучения, воспитания, развития – уникальное направление деятельности. Ведущим в этом виде деятельности является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два основных вида туристской деятельности с учащимися: туристские походы и туристские соревнования.

Туристский поход – это комплексная, эффективная форма обучения туристско-краеведческим навыкам. В туристских походах обучение, воспитание, развитие происходят в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности учащихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность учащихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных взаимоотношений, способствует процессу самореализации и самоутверждения. Путешествуя, учащиеся знакомятся с природными богатствами, историческими и культурными памятниками своей малой родины. Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие, укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, способствует повышению трудовой активности. Для совершения походов и участия в туристических соревнованиях турист должен быть хорошо подготовлен физически, иметь знания о флоре и фауне, уметь правильно ориентироваться на местности, быть способным узнавать и подавать специальные знаки - обозначения при автономном существовании, использовать специальное снаряжение, а так же оказывать первую помощь себе и другим участникам похода, в этом и заключается **актуальность программы**.

Педагогическая целесообразность. Туризм имеет огромный потенциал в воспитательной деятельности. Воспитательный процесс в коллективе с большим успехом можно построить на основе включения детей в туристско-краеведческую деятельность. Сделать это можно на основе четко сформулированных социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у учащихся 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. Каждый выход в природную среду сопровождается проведением экологических акций по сбережению и сохранению природы, например: «Марш парков», «Очистим планету от мусора», «Сохраним природу вместе» и т.п.

Отличительная особенность программы заключается в том, что большая роль отведена физической подготовке учащегося. Общая физическая подготовка служит основой здоровой личности. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна и сила рук. Каждому туристу, предпочитающему двигаться активно, необходимо хорошее, т.е. глубокое и равномерное дыхание. Значит, нужно «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов. Чтобы приучить себя к ночлегам на снегу, в спальниках, нужно заранее за время тренировок привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т.п.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных занятий и походов выходного дня.

Неотъемлемая часть подготовки туриста – соблюдение режима, без чего немислим успех. Основные требования к режиму – умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписания тренировок.

Адресат программы: Программа адресована для учащихся 12-15 лет и предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла обучения, учащиеся по желанию могут продолжить обучение по программе более сложного уровня.

При необходимости возможен дополнительный прием (добор) учащихся в группу при наличии свободных мест.

Вид программы – базовая.

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 2 часа, итого часов в год 72, общее количество часов 216.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	1	2	72
2	40 мин	1	2	72
3	40 мин	1	2	72
Всего часов по программе:				216

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, занятия на местности, самостоятельная работа, учебно - тренировочные занятия, контрольные старты, мастер – классы, выездные занятия (соревнования, походы, экскурсии, участие в мероприятиях (конкурсах, фестивалях, слетах и т.д.).

Виды занятий:

- тренировочные занятия;
- практические занятия;
- занятия-соревнования;
- походы выходного дня.

Особенности организации образовательного процесса

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, второго и третьего не менее 12 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, также по мере роста опыта учащихся можно проводить и групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий. В целях улучшения реализации программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, тем самым будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях.

Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учащихся, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

Цель и задачи

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на основе развития физических способностей через занятия туризмом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей развития туризма, его видами и характеристиками;
- познакомить со снаряжением туриста и научить его использовать;
- научить технико-тактическим приёмам ориентирования на местности;
- познакомить с историческими фактами, знаменитыми земляками, флорой и фауной Усть - Вымского района;
- познакомить с понятием и видами первой доврачебной помощи;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и соревнованиях,
- обучить основам личной и общественной безопасности в природных условиях;

Развивающие:

- развивать организационные, коммуникативные и рефлексивные умения и навыки;
- формировать устойчивый интерес и потребность в познании окружающего мира;
- способствовать развитию основных физических качеств: координационных, ориентационно - пространственных, скоростно-силовых;

Воспитательные:

- формировать гражданско-патриотические чувства и духовно- нравственные качества, чувства любви к Родине;
- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремлённость,
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать профессиональное самоопределение, выбор будущей профессии.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Раздел, тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		
1.1	Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год	2	2		
2.	Основы туристской подготовки	20	7	13	Тест ПВД
2.1	История развития туризма в России и Коми крае. Виды туризма их характеристика. Значение туризма в познании мира, физическом совершенствовании человека	2	2		
2.2	Личное и групповое снаряжение туриста.	2	1	1	
2.3	Организация привалов (биваков) и охрана природы)	4	1	3	
2.4	Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
2.5	Туристская группа на маршруте	4	1	3	
2.6	Преодоление препятствий на маршруте	6	1	5	
3.	Краеведение	4	2	2	Беседа
3.1	Географическое положение Усть-Вымского района: реки, озера, населённые пункты	2	1	1	
3.2	Флора и фауна Усть-Вымского района.	2	1	1	
4.	Топография и ориентирование	14	5	9	Тест
4.1	План и карта местности	4	2	2	
4.2	Азимут. Компас. Работа с компасом	4	1	3	
4.3	Ориентирование на местности. Способы ориентирования	6	2	4	
5.	Основы гигиены. Первая помощь	6	2	4	
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.	2	1	1	
5.2	Виды и основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	16	4	12	Сдача нормативов
6.1	Общая физическая подготовка	8	2	6	
6.2	Специальная физическая подготовка	8	2	6	

7.	Организация и проведение походов	10	2	8	УТП
7.1	Подготовка к походу	2	2		
7.2	Поход	8		8	
	ВСЕГО:	72	23	49	

Содержание

1. Введение

1.1 Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год.

Теория: Цели и задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Правила дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Встреча с представителями МЧС района «Спасатель – работа или образ жизни?» Анкетирование. Игры на знакомство.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. История развития туризма в России и Коми крае. Виды туризма их характеристика. Значение туризма в познании мира, физическом совершенствовании человека.

Теория: Туризм и краеведение – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Беседа, просмотр презентаций: «Туризм и его история», «Виды туризма», встреча с туристами любителями района.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - двухдневного похода, требования к нему. Перечень группового снаряжения для одно - двухдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Как готовить личное снаряжение к походу. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

Ролевая игра «В поход», игра: «Что берем в поход?», «Как правильно одеться», просмотр презентаций.

2.3. Организация привалов (биваков) и охрана природы.

Теория: Привал или бивак на туристской прогулке. Требования к месту привала (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Планирование и оборудование бивака: определение места для забора воды, разжигания костра, для приёма пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, мытья посуды, утилизации отходов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

. Охрана природы при организации привалов, биваков

Практические занятия. Выбор места, планировка и организация бивака на местности.

Акции: « Чистый лес», « Отдохнул - убери!»

2.4. Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде.

Теория: Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на стадионе, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках, при поездке в автобусе, электричке, поезде дальнего следования.

Охрана природной среды (зелёной зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своём микрорайоне (населённом пункте), участие в мероприятиях по её улучшению и охране.

Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в т.ч. домашними животными).

Практические занятия. Прогулка в парк (лес, на лужайку), по микрорайону школы с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выявления навыков наблюдательности, внимания у учащихся.

2.5. Туристская группа на маршруте.

Теория: 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.

Практические занятия. Построение в походную колонну, организация движения группы. Отработка приёмов перехода дорог, улиц на регулируемых и нерегулируемых участках дорог. Выполнение обязанностей направляющего и замыкающего во время туристской прогулки (похода, экскурсии).

2.6. Преодоление препятствий на маршруте.

Теория: Движение группы по населённому пункту, вдоль дорог вне населённого пункта, соблюдение правил дорожного движения. Движение по просёлочным дорогам, тропам, по лесным зарослям.

Переправа через болото по кочкам, по гати. Переправа по бревну с перилами и без них (на равновесие). Преодоление завала, «мышеловка».

Подъём, траверс и спуск по склону с использованием альпенштока. Подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам.

Беседа, просмотр и обсуждение видеоролика.

Практические занятия. Отработка приёмов переправы через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока и перил; переправа по бревну на равновесие и с перилами; преодоление завала; «мышеловки». Прохождение полосы препятствий из перечисленных элементов.

3. Краеведение

3.1. Географическое положение Усть - Вымского района: реки, озера, населённые пункты.

Теория: Населённые пункты Усть - Вымского народа, история их происхождения, место расположения, географические особенности. Водоемы, леса, поля и луга расположенные около данных населённых пунктов.

Игра - викторина «Мой любимый край».

3.2. Флора и фауна Усть - Вымского района.

Теория: Классификация животных (виды, группы, род, отряд, класс, тип, царство). Животные, птицы, рыбы нашей республики. Особенности их проживания, размножения, питания.

Ядовитые цветы в природе. Ядовитые растения местности: вороний глаз, борщевик, волчье лыко, болиголов, дурман. Грибы. Группы лекарственных растений: дикорастущие и культурные. Биологические формы лекарственных растений: травянистые лекарственные растения (наперстянка, валериана, белладонна); полукустарники (черника, брусника); кустарники (облепиха, боярышник, шиповник); деревья (берёза, липа, орешник, сосна); лианы (лимонник, актинидия, пассифлора).

Познавательная беседа, презентация, викторина «То берёзка, то рябина»

4. Топография и ориентирование.

4.1. План и карта местности.

Теория: Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Топографическая карта. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт.

Практические занятия. Изображение плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома.

Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Определение масштаба карты. Упражнения на запоминание условных знаков топографических карт.

Рисовка условных знаков. Топографические диктанты. «Путешествие» по топографической карте.

4.2. Азимут. Компас. Работа с компасом.

Теория: Азимут. Измерение азимутов. Компас – строение, функциональное назначение, виды компаса. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: нахождение сторон горизонта, ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямые засечки), определение азимута данного ориентира (обратная

засечка). Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

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.

4.3. Ориентирование на местности. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

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. Спортивная эстафета «Занимательная топография».

5. Основы гигиены. Первая помощь.

5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.

Теория: Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом.

Физическая зарядка юного туриста. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма юного туриста, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста. Обязанности санитара туристской группы.

Правила соблюдения личной гигиены во время туристских прогулок, при организации перекусов.

Практические занятия. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Безопасная упаковка продуктов питания для организации перекуса в туристской прогулке. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Презентация, познавательная беседа, дидактическая игра

5.2. Виды и основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Правила и способы обработки ран, ссадин, порезов, мозолей. Правила наложения повязок. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Понятие о ране,

классификация ран. Виды кровотечений. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.

Признаки отравления. Оказание первой помощи при отравлении. Профилактика пищевых отравлений.

Практические занятия. Обработка раны и наложение повязки.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

Общеразвивающие упражнения: Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Силовая подготовка: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

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: «Мой веселый, звонкий мяч», «Быстрее, выше, сильнее», Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры. «Снеговик», «Перестрелка», «Охотники и утки».

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка

6.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-спортсменов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

7. Организация и проведение походов.

7.1 Подготовка к походу.

Теория: Туристский поход — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Составление меню и списка продуктов. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

7.2. Поход.

Практические занятия: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Техника безопасности во время проведения похода.

Уборка места лагеря перед уходом группы, акция «Чистый лес». Составление отчета о походе.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№	Раздел, тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		
1.1	Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год.	2			
2.	Туристская подготовка	34	7	27	
2.1	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	
2.2	Организация питания	2	1	1	
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
2.4	Основы безопасности в природной среде	4	1	3	
2.5	Подготовка и проведение похода	12	2	10	Тест ПВД

2.6	Туристские соревнования	10	1	9	Тест
3.	Краеведение	4	2	2	
3.1	Исторические факты о земле Усть-Вымской.	2	1	1	
3.2	Краснокнижные растения и животные Усть-Вымского района	2	1	1	
4.	Топография и ориентирование	16	3	13	Тест
4.1	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт	4	1	3	
4.2	Ориентирование на местности	6	1	5	
4.3	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	
5.	Основы гигиены. Первая помощь	4	2	2	
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе	2	1	1	
5.2	Походная аптечка. Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	Сдача нормативов
6.1	Общая физическая подготовка.	6	1	5	
6.2	Специальная физическая подготовка.	6	1	5	
	ВСЕГО:	72	20	52	

Содержание

1. Введение.

1.1 Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год.

Теория: Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Соблюдение правил поведения основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Обсуждение плана работы объединения на новый учебный год. Заполнение анкет. Встречи с интересными людьми (учителя и выпускники школы, выдающиеся люди), которые увлекаются туризмом.

2. Туристская подготовка.

2.1. Личное и групповое снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трёхдневного похода, требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзаков. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Их преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Оборудование для костра: таганки, тросики, рукавицы. Топоры, пилы, их хранение и переноска.

Состав и назначение ремонтного набора. Обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера.

Практические занятия. Тест на правильный подбор личного снаряжения с учётом предполагаемой погоды. Укладка рюкзака. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц). Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в парк (лес).

Туристская прогулка в парк (лес). Акция «Чистый парк».

2.2. Организация питания.

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в 1-2-3-х дневном походе. Составление меню, составление списка продуктов и расчет их количества. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы и биваки в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д.). Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака: безопасность, жизнеобеспечение, комфортность. Организация работы по развешиванию 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.

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения и работы у костра. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Туристская эстафета «Готов ли ты в поход?», акция «Чистый лес».

2.4. Основы безопасности в природной среде.

Теория: Неукоснительное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения.

Правила движения в населенном пункте, перехода улиц и движение вдоль шоссе.

Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.

Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: температура воздуха, солнечная радиация, туман, дождь, снегопад, гроза, ветер, темнота. Наблюдение за изменениями погоды.

Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Правила поведения на воде. Организация купания в туристском походе, на туристском слёте.

Практические занятия. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

2.5. Подготовка и проведение похода.

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах; получение сведений у туристов, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Порядок движения группы на маршруте: туристский строй, режим движения, темп. Обязанности штурмана, направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Отработка движения колонной на маршруте. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

Поход выходного дня.

2.6. Туристские соревнования.

Теория: Правила туристских соревнований. Положение о соревнованиях или слете, условия, информация о дистанциях. Виды туристских соревнований.

Личное специальное снаряжение для участия в туристских соревнованиях: страховочная система, карабины, петли самостраховки, прусик самостраховки, рукавицы (перчатки), альпеншток, каска.

Эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения. Групповое специальное снаряжение, правила эксплуатации и требования к нему. Маркировка веревок. Хранение группового снаряжения.

Организация страховки и самостраховки участника при движении по дистанции. Применение альпенштока и верёвочных перил при движении участника.

Туристские узлы, их назначение и применение. Спортивное и прикладное значение узлов. Способы вязания и применения туристских узлов: прямой, встречный, проводник, восьмерка проводник, схватывающий, удавка.

Этапы соревнований, не требующие использования специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей.

Этапы с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил, переправа через овраг с помощью маятника.

Практические занятия. Просмотр фото-, видеоматериалов о туристских соревнованиях, слетах.

Выступление команды туристов-спортсменов на туристических соревнованиях.

3. Краеведение.

3.1. Исторические факты о земле Усть-Вымской.

Теория: Древние стоянки. Археологические находки. Года заселения и обоснования крупных поселений Усть - Вымского района. Быт и занятия местного населения.

Практика: *Посещение краеведческого музея.*

3.2. Краснокнижные растения и животные Усть-Вымского района.

Теория: Красная книга. Почему она красная? "Неприкосновенные в природе". Знакомство с обитателями Красной книги. Знания редких и исчезающих видов животных и растений Усть - Вымского района и Республики Коми.

Практика: Прогулка в ближайший парк и лес для определения видов растений, и их ценности для природы.

4. Топография и ориентирование.

4.1. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт.

Теория: Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Их виды – масштабные, линейные и внемасштабные. Группы условных знаков: растительный покров, водные объекты и болота, искусственные объекты, формы земной поверхности, камни и скалы, знаки дистанций соревнований.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Изображение характерных видов рельефа горизонталями.

Практические занятия

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

Топографический диктант

4.2. Ориентирование на местности.

Теория: Ориентирование с использованием спортивной карты и компаса. Определение точки своего стояния, правило большого пальца. Выбор пути движения. Использование линейных ориентиров, учёт набора высоты, характера рельефа местности и растительности, использование опорных точек.

Практические занятия. Упражнения по определению точки своего стояния (местонахождения) на местности при помощи карты. Выбор вариантов пути движения.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

4.3. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: 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 по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость беспрекословной дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать повороты тропинок, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

5. Основы гигиены. Первая помощь.

5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

Беседа, просмотр и обсуждение видеоролика.

5.2. Походная аптечка. Основные приемы оказания первой помощи.

Комплектация походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Средства, входящие в состав аптечки. Проверка срока годности изделий, входящих в состав аптечки.

Практические занятия: Формирование походной аптечки.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

Практические занятия:

Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки — 2000 м, мальчики — 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

6.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-спортсменов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Тематические встречи с сотрудниками ГОУЧС, сотрудниками «Нацгвардии», значение и роль физической подготовки в выборе профессии.

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднятие ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Раздел, тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка	34	7	27	Поход Соревнования
1.1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Определение задач на учебный год	2	1	1	
1.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	1	1	
1.3	Действия группы в экстремальных ситуациях.	4	1	3	
1.4	Организация туристского быта. Питание в туристском походе	4	1	3	
1.5	Подготовка и проведение похода	12	2	10	
1.6	Туристские соревнования	10	1	9	
2.	Краеведение	4	2	2	ПВД
2.1	Исторические места с. Айкино	4	2	2	
3.	Топография и ориентирование	18	4	14	Соревнования
3.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	6	2	4	
3.2	Соревнования по спортивному ориентированию.	12	2	10	
4.	Основы гигиены. Первая помощь	4	2	2	Устный опрос
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. Походная аптечка	2	1	1	
4.2	Оказание первой помощи пострадавшему при переломах. Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	Сдача нормативов
5.1	Общая физическая подготовка	6	1	5	
5.2	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
	ВСЕГО:	72	17	55	

Содержание

1. Туристская подготовка

1.1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Определение задач на учебный год.

Теория: Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности поведения участников похода. Слаженность (сработанность), сплочённость группы – факторы успешных её действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения.

Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Определение сторон света без компаса. Определение направления на север по Солнцу, часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия: Разбор конфликтных ситуаций. Организация действий группы при потере ориентировки.

Ролевая игра «Я твой друг или недруг», «Вместе мы сила». Тематические беседы, просмотр видеofilьмов их обсуждение.

1.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория: Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизического характера (землетрясения, извержения вулканов);
- геологического характера (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологического характера (ураганы, бури, смерчи);
- морского гидрологического характера (цунами, циклоны.);
- гидрологического характера (наводнения, половодья, заторы);
- природные пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (три варианта: продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практические занятия: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и различных ситуационных задач.

Тематические встречи с представителями МЧС, выход в пожарную часть.

1.3. Действия группы в экстремальных ситуациях.

Теория: Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;

–принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (три варианта: продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и различных ситуационных задач.

Эстафета « Мы умны, мы сильны», «Полоса препятствий»

1.4. Организация туристского быта. Питание в туристском походе.

Теория: Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в многодневном походе. Значение и особенности питания в многодневном походе. Калорийность и пищевая ценность продуктов. Состав пищевых продуктов.

Практические занятия: Расчет калорийности дневного рациона и составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

1.5. Подготовка и проведение похода.

Практические занятия: Распределение обязанностей в группе и выполнение обязанностей по должностям. Изучение маршрутов учебно-тренировочного, зачётного походов. Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Заполнение маршрутных документов.

Участие в походе, преодоление препятствий на маршруте. Организация привалов и биваков.

1.6. Туристские соревнования.

Теория: Контрольно-туристский маршрут (КТМ) – командный вид соревнований. Содержание соревнований, принципы построения дистанции. Система оценки и подсчёта результатов. Технические этапы: спуск спортивным способом, подъём спортивным способом, преодоление оврага по бревну с перилами, наведёнными судьями.

Этапы туристских навыков: проверка готовности, укладка рюкзака, бивак, привал, топография, оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Этапы ориентирования: открытый, маркированный, заданный, обозначенный, азимутальный маршруты; привязка, движение по легенде.

Этапы краеведения: география, геология, растительность, животный мир, этнография, памятники истории и культуры.

Техника пешеходного туризма (ТПТ). Формы проведения: лично-командная, личная, командная. Принципы построения дистанции. Система штрафов и подсчёта результатов.

Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, спуск и подъём спортивным способом, траверс склона, преодоление реки вброд с помощью перил, переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа, узлы, кочки, переправа маятником.

Практические занятия: Тренировки в выполнении заданий КТМ и прохождение технических этапов.

2. Краеведение.

2.1. Исторические места с. Айкино.

Теория: История края, Усть - Вымского района, памятные события, происходившие на его территории. Легенды и предания, связанные с освоением территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Настоящее и будущее родного края. Исторические, архитектурные и другие памятные места.

Практические занятия: *Тропой предков - поход выходного дня. Акция «Память сохраним».*

3. Топография и ориентирование.

3.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Контрольные старты.

3.2. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практические занятия: Прохождение дистанций с различными заданиями: по маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

Отработка действий при подходе, на КП и перед уходом с КП. Выполнение упражнений по постоянному отслеживанию своего местоположения при движении. Участие в соревнованиях.

4. Основы гигиены. Первая помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Просмотр тематического видеоролика, его обсуждение. Игра викторина «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»

4.2. Оказание первой помощи пострадавшему при переломах. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. 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: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки — 2000 м, мальчики — 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднятие ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знают историю развития туризма, его виды и характеристики;
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- умеют пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами;
- владеют первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- Знают историю, флору и фауну Усть - Вымского района;
- владеют первоначальными навыками оказания первой;
- знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях

Метапредметные результаты:

- учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- проявляют логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- взаимодействуют с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач;
- проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели, умение работать в соответствии с заданным алгоритмом;

Личностные результаты:

- проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;
- соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
- владеют понятиями о здоровом образе жизни;
- проявляет дисциплинированность, ответственно относится к выполнению поручений;
- знают роль физической подготовки для выбора будущей профессии.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 1

Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран.

А также туристское оборудование:

№	Наименование	Кол-во
1.	Палатки туристские	4 шт.
2.	Топор в чехле	2 шт.
3.	Секундомер электронный	2 шт.
4.	Компас жидкостный для ориентирования	12-15 шт.
5.	Каны (котлы) туристские	3-4 шт.
6.	Аптечка медицинская в упаковке	комплект
7.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
8.	Спусковые устройства	12-15 шт.
9.	Веревка основная (30 м)	12-15 шт.
10.	Веревка вспомогательная (веревка 6 мм)	3-4 шт.
11.	Система страховочная	12-15 шт.
12.	Карабин туристский	40 шт.
14.	Курвиметр	3-4 шт.
15.	Рулетка 15-20 м	2 шт.
16.	Термометр наружный	1 шт.
17.	Карандаши цветные, чертежные	комплект
18.	Карты топографические учебные	комплект
19.	Условные знаки спортивных карт	комплект
20.	Решнуры	12-15 шт.
21.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
22.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.)	комплект
23.	Спальные мешки	12-15 шт.
24.	Коврики	12-15 шт.
25.	Рюкзаки	12-15 шт.
26.	Мячи (в\б, ф\б, м\мячи, т\мячи)	комплект
27.	Насос	2 шт.
28.	Лыжи, ботинки, крепления	15 шт.
29.	Шлем защитный (каска)	15 шт.

Информационное обеспечение

- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности с образованием не ниже среднего профессионального.

Формы аттестации/контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из текущего контроля и промежуточной аттестации.

- *Текущий контроль успеваемости* - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- *промежуточная аттестация* - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки *предметных результатов* используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;
- поход;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы педагогического наблюдения, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы.

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1	Основы туристской подготовки	Тестирование	Тест Оценка результатов теоретических знаний	- определение уровня знаний по основам туристской подготовки	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Тематический
2	Топография и ориентирование	Тестирование	Тест Оценка результатов теоретических знаний	- определение уровня знаний по основам топографии	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Тематический
3	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи нормативов	Таблица нормативных требований	- соответствие уровня физической подготовки зачетным требованиям и возрасту учащихся.	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачетными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачетными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	Тематический
4	Знания умения навыки по предмету полученные за	Тестирование Поход	Тест Лист наблюдения	Определение уровня предметных знаний и умений	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с	Промежуточная

	учебный год (1 год обучения)				помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	
2 год обучения						
1	Туристская подготовка	Тестирование	Тест Оценка результатов теоретических знаний	- определение уровня знаний по туристской подготовки	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Тематический
2	Краеведение	Тестирование	Тест	-определение уровня знаний по темам раздела	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Тематический
3	Топография и ориентирование	Тестирование	Тест Оценка результатов теоретических знаний	- определение уровня знаний по топографии и ориентированию	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Тематический
4	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе	Таблица нормативных требований	- несоответствие уровня физической подготовки зачетным требованиям и возрасту учащихся.	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачетными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачетными требованиями.	Тематический

		сдачи нормативов			<i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	
5.	Знания умения навыки по предмету полученные за учебный год (2 год обучения)	Тестирование Поход	Тест Лист наблюдения	Определение уровня предметных знаний и умений	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Промежуточная
3 год обучения						
1	Туристская подготовка	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки.	- определение уровня технико-тактической подготовки туриста	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	
2	Краеведение.	Тестирование	Тест	Определение уровня знаний по краеведческой составляющей Усть-Вымского района.	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	
3	Топография и ориентирование	Соревнования	Лист фиксации результатов соревнований	- определение уровня технико-тактической подготовки ориентировщика	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены	

					менее 49-10% заданий.	
4	Первая помощь	Устный опрос, наблюдение в ходе практической деятельности	Вопросы на знание правил и принципов оказания первой помощи. Практическое задание на владение навыками оказания первой помощи. Приложение №5	- знание правил и принципов оказания первой помощи, состава аптечки, алгоритм оказания первой помощи. - владение навыками оказания первой помощи.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет основами первой помощи. <i>Средний уровень</i> – учащийся отвечает на вопросы, выполняет практическое задание с помощью педагога. <i>Низкий уровень</i> учащийся не владеет основами первой помощи.	Тематический
5	Общая и специальная физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи нормативов	Таблица нормативных требований	- несоответствие уровня физической подготовки зачетным требованиям и возрасту учащихся.	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачетными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачетными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	Тематический
6	Предметные и метапредметные результаты: знания, умения, навыки по итогам освоения всего периода обучения	Поход	Лист наблюдения	Проверка усвоения теоретических знаний и практических навыков по разделам программы. Уровень сформированности организационных и коммуникативных навыков	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно применяет полученные знания в практической деятельности-75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и неточно применяет полученные знания в практической деятельности 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – знания полученные на занятиях в практической деятельности выполняются с помощью педагога - правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Промежуточная аттестация

Методические материалы

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик.

Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным. Приложение 3

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

Педагогические технологии, используемые в ходе реализации программы.

Здоровье сберегающие технологии - направленные на формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению.

Информационные технологии – позволяющие использовать на занятиях мультимедийные презентации, различные видео ресурсы (видеоуроки, видеоролики, документальные и художественные фильмы о туризме), программы по ориентированию в закрытых помещениях; освещать деятельность объединения через социальные сети (группа ВКонтакте).

Технологии группового обучения – направленные на решение конкретных одинаковых

или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка навыков оказания первой помощи, работа с топографическими и спортивными картами, отработка технических приёмов пешеходного туризма в связках).

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 2

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Zoom, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, ICQ, Там-Там, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Ссылка	Форма контроля
1	Основы туристской подготовки. Питание в походе	Онлайн видеоролик.	<p>"https://www.youtube.com/embed/krpyjJBZrDI?autoplay=1&playsinline=1&enablejsapi=1&wmode=opaque",</p> <p>"https://www.youtube.com/embed/vRY_dJAmzLg?autoplay=0&controls=1&disablekb=1&modestbranding=1&iv_load_policy=3&cc_load_policy=0&hl=ru&rel=0&start=0&showinfo=0&widget_referrer=https%3A%2F%2Fyastatic.net%2Fvideo-player%2F0x718964d35cb%2Fpages-common%2Fok%2Fok.html&enablejsapi=1&origin=https%3A%2F%2Fok.ru&widgetid=1",</p> <p>"https://ok.ru/videoembed/10459088205?autoplay=1&ya=1"</p>	Опрос.
2	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу	Онлайн презентация.	<p>1) https://youtu.be/G7nzICTjfPg</p> <p>2) https://youtu.be/6k62b1O96g4</p>	Опрос.

3	Основы туристской подготовки. Техника преодоления препятствий	Онлайн лекция.	1) https://youtu.be/HAGuaaABIDk 2) https://youtu.be/AwqnJ4zMgeo	Опрос.
4	Общая и специальная физическая подготовка. Туристские слеты и соревнования. УТП.	Онлайн презентация.	1) https://ppt-online.org/63444 2) https://youtu.be/2iFiwB7c1qw	Опрос.
5	Топография и ориентирование -основа специальной подготовки проводника. Ориентирование. Способы ориентирования	Онлайн фильм.	1) https://youtu.be/mqJIp2LUWzA 2) https://provyzhivanie.ru/orientirovanie/kak-polzovatsya-kompasom 3) http://pohodnik-forever.blogspot.com/2014/04/orientirovanie-v-turisticheskom-pohode.html?m=1 Тема	Опрос.
6	Обеспечение безопасности Оказание первой помощи. Приемы транспортировка пострадавших	Инфо-урок.	1) https://youtu.be/QlnW57bSpfc 2) https://youtu.be/OKqHrwwNpMA 3) https://youtu.be/XANveGD918Y 4) https://youtu.be/LaUAno4pfJI	Опрос.

Литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, М., ФЦДЮТиК, 2007.
3. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/normativnye-dokumenty>(дата обращения).
4. Детско-юношеский туризм: виды, организация, образовательный потенциал. Учебное пособие / сост. А.М. Макарский, А.А. Соколова, Д.В. Петров, Н.В. Лебедева. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство Юрайт, 2017.
6. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебнометодическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования /Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.:Академия, 2004.
9. Маслов А.Г. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм и ориентирование в школе» [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://307226.selcdn.ru/fcdo/unauth/674596/0a0f55fd4bc984ac6e342b845df9403a98ecd45f.pdf> f.(дата обращения 20.01.2023)
10. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. - СПб.: Петрополис, 2012.
13. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2019.
14. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
15. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений/ С.С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
16. Топографическая подготовка туриста. Учебное пособие / авторсоставитель Ткачев Г.С. – Брянск: Изд-во БИПКРО, 2012

Список литературы для детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.

6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/
- М.: ООО «Буки-Веди», 2018.

7. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных
учреждений. / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010.

**Календарный учебный график
1 год обучения**

Дата проведения занятий (план)	Название раздела	Описание раздела (кол-во часов на раздел)	Тема	Кол-во часов
	Введение	2	Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год.	2
	Основы туристской подготовки.	20	История развития туризма в России и Коми крае. Виды туризма их характеристика. Значение туризма в познании мира, физическом совершенствовании человека	2
			Личное и групповое снаряжение туриста.	2
			Организация привалов (биваков) и охрана природы).	4
			Правила поведения юных туристов. Основы безопасности в природной среде.	2
			Туристская группа на маршруте.	4
			Преодоление препятствий на маршруте.	6
	Краеведение	4	Географическое положение Усть-Вымского района: реки, озера, населённые пункты.	2
			Флора и фауна Усть-Вымского района.	2
	Топография и ориентирование	14	План и карта местности.	4
			Азимут. Компас. Работа с компасом.	4
			Ориентирование на местности. Способы ориентирования	6
	Основы гигиены. Первая помощь.	6	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.	2
			Виды и основные приемы оказания первой помощи.	4
	Общая и	16	Общая физическая подготовка.	8

	специальная физическая подготовка			
			Специальная физическая подготовка.	8
	Организация и проведение походов	10	Подготовка к походу	2
	Итого	72		

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

Дата проведения занятий (план)	Название раздела	Описание раздела (кол-во часов на раздел)	Тема	Кол-во часов
	Введение	2	Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год.	2
	Туристская подготовка.	34	Личное и групповое снаряжение	4
			Организация питания	2
			Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2
			Основы безопасности в природной среде.	4
			Подготовка и проведение похода	12
			Туристские соревнования	10
	Краеведение.	4	Исторические факты о земле Усть-Вымской.	2
			Краснокнижные растения и животные Усть-Вымского района.	2
	Топография и ориентирование	16	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт.	4
			Ориентирование на местности .	6
			Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	6
	Основы гигиены.	4	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на	2

	Первая помощь.		занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе	
			Походная аптечка. Основные приемы оказания первой помощи	2
	Общая и специальная физическая подготовка	12	Общая физическая подготовка.	6
			Специальная физическая подготовка.	6
	ИТОГО	72ч.		3

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

Дата проведения занятий (план)	Название раздела	Описание раздела (кол-во часов на раздел)	Тема	Кол-во часов
	Туристская подготовка.	34	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Определение задач на учебный год.	2
			Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	2
			Действия группы в экстремальных ситуациях.	4
			Организация туристского быта. Питание в туристском походе.	4
			Подготовка и проведение похода	12
			Туристские соревнования.	10
	Краеведение.	4	Исторические места с. Айкино.	3
	Топография и ориентирование	18	Технико-тактическая подготовка ориентировщика.	6
			Соревнования по спортивному ориентированию.	12
	Основы гигиены.	4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. Походная аптечка.	2

	Первая помощь.			
			Оказание первой помощи пострадавшему при переломах. Приемы транспортировки пострадавшего.	2
	Общая специальная физическая подготовка	и	12	Общая физическая подготовка.
			Специальная физическая подготовка.	6
	ИТОГО		72ч.	3

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества (Акция «Письмо солдату»; - Международного женского дня ; -Международному дню туриста; -	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы	февраль - март
2.	Проведение конкурса рисунков «Моя малая Родина!»	Любовь к малой Родине, познание культуры, истории и народных традиций народа коми	март - апрель
3.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне. - Акция «Подарок ветерану»; - Конкурс рисунков; - Акция «Георгиевская лента»;	Чувство патриотизма, глубокого уважения и благодарности воинам, павшим в ВОВ, сохранение истории великих сражений и побед	апрель
4.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	апрель
5.	Участие в добровольческой деятельности : - акция « Чисты лес»; «Час Земли», «Зеленая планета», «Тропою предков» ит.п.	Забота об окружающей природе, чувство патриотизма, любви к малой Родине;	В течении года
6.	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи	Возрождение и укрепление семейных традиций	15 мая
7.	Мероприятия, посвященные Дню защиты прав ребенка	Создание условий для вовлечения детей в творческую и социально-значимую деятельность	20 ноября
8.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	Воспитание уважительного отношения к матери, женщине; Укрепление семейных ценностей.	29 ноября
9.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»		декабрь
10.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года

11.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	Профилактика злоупотребления ПАВ и пропаганда здорового образа жизни	в течение года
12.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года
13.	День отца 23 июня	Укрепление института семьи и семейных ценностей	23.06

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям и походам, организационные моменты»	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3	Совместные мероприятия	Поход выходного дня	В течение года
		Международный женский день	март
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, безопасность детей в летний период, посещаемость учебных занятий, режим дня ребенка, профилактика заболеваний и сохранение здоровья, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, осторожно гололед, травматизм на занятиях и соревнованиях, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	
		Разработка методической продукции	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов: ко дню матери, дню отца, Дню Победы в Вов и т.п.	в течение года