

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӖЗ ПОЛИТИКА 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  
«Жумар и карабин»**

**Направленность:**

туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** 11-16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**

Никитин Евгений Владимирович,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2022

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Туризм – важное средство гармоничного развития личности и укрепления здоровья человека, является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление препятствий различной сложности в природной среде, а также на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Чтобы преодолевать туристические маршруты необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классификационных по сложности естественных препятствий.

Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа «Жумар и карабин» (далее Программа) туристско-краеведческой направленности.

Спортивный туризм тесно связан с этими двумя основными элементами снаряжения - жумар и карабин, которые обеспечивают самостраховку туриста-спортсмена, а также служат для быстрого соединения или закрепления веревок, тросов и элементов снаряжения друг к другу.

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»;

- 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);

- 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)»;

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Программа ориентирована на изучение спортивного туризма, задачей которого является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком в районах со сложным рельефом. Помимо оздоровительного и спортивного направления, программа имеет большое прикладное значение, так в ходе её освоения учащиеся приобретают навыки ориентирования на местности, которые необходимы не только туристам, но и людям таких профессий как геолог, эколог, археолог, а также людям, связанным с различными военными профессиями.

**Актуальность программы** заключается в необходимости развития спортивного туризма в Республике Коми и г. Усинске, так как современные дети ведут малоподвижный и затворнический образ жизни, а занятия спортивным туризмом имеют оздоровительное и воспитательное значение. В ходе занятий у учащихся развивается понимание необходимости ведения здорового образа жизни, стремление к самосовершенствованию и укреплению здоровья, формируются морально волевые и личностные качества, развивается образное мышление и зрительная память.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что она составлена с использованием концентрического подхода, что предполагает периодическое возвращение учащихся к одному и тому же учебному материалу для его более детального и глубокого освоения.

Учащиеся получают начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно заниматься туризмом. Многие темы основываются на цикличности по принципу расширения и углубления

учебного материала.

Упор делается на систематичность занятий, способствующих приобретению знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, действиях в экстремальных ситуациях природного характера, особенностях развития спортивного туризма в республике Коми. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков предполагается организация практической деятельности занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

**Адресат программы:** Программа адресована для учащихся с 11 до 16 лет, рассчитана на 1 год обучения. В объединения зачисляются учащиеся, не имеющие ограничений по здоровью.

**Объем, срок реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения, учебный год составляет 36 недель. Общий объем программы 144 часа.

**Режим занятий:** Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на 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.

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. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

#### ***Формы организации образовательного процесса***

Организация учебного процесса осуществляется в *очной* форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, занятия на местности, самостоятельная работа, учебно - тренировочные сборы и 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.

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных дистанций и маршрутов.

Задачи:

**Образовательные:**

- знакомство с историей развития спортивного туризма, его видами и характеристиками;
- познакомиться с видами и характеристиками пешеходного туризма;
- освоение технико-тактических приёмов ориентирования на местности с помощью компаса и карты;
- приобретение туристических навыков, навыков выживания в экстремальных ситуациях, навыков оказания первой доврачебной помощи; формирование представления об особенностях туризма в Республике Коми, о её природных, исторических и географических достопримечательностях.

**Развивающие**

- развитие основных физических качеств: координационных, ориентационно - пространственных, скоростно-силовых;
- развитие логического и пространственного мышления, наблюдательности, памяти, внимания;
- развитие организационных, коммуникативных и рефлексивных умений и навыков;
- развитие морально-волевые качества, установки на преодоление жизненных трудностей и неприятие асоциальных норм поведения;
- формирование экосознания и навыков экоповедения.

**Воспитательные**

- формирование гражданско-патриотических чувств и духовно-нравственных качеств;
- воспитание самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия, целеустремлённости, умения добиваться поставленной цели;
- развитие чувства партнёрства, дружбы и взаимовыручки;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.

### **Учебно-тематический план**

	Раздел, тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Т	П	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	опрос
1.1	Что такое спортивный туризм. Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год.	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>46</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	соревнования
2.1	Нормативные документы	2	2		
2.2	Снаряжение спортсмена-туриста	4	1	3	
2.3	Технико-тактическая подготовка (личная)	8	2	6	
2.4	Технико-тактическая подготовка (связка, команда)	16	4	12	
2.5	Контрольные старты и соревнования	16	4	12	
<b>3.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	тест
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
3.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
3.3	Измерение расстояний	2	1	1	
3.4	Способы ориентирования	6	2	4	
3.5	Соревнования по ориентированию и контрольные старты	12	4	8	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены. Первая помощь.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	тест
4.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.	2	2		
4.2	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	Сдача нормативов
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2		
5.2	Общая физическая подготовка.	19	2	17	
5.3	Специальная физическая подготовка.	19	2	17	
5.4	Скалолазание	8	1	7	
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

6.1	Подготовка к походу	10	2	8	УТП
6.2	Краеведение	4	4		
6.3	Подведение итогов похода	2	2		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

## Содержание

### 1. Введение

#### 1.1 Что такое спортивный туризм. Инструктаж по работе с оборудованием, правила посещения занятий, техника безопасности. Определение задач на учебный год.

*Теория:* Подведение итогов летнего периода. Определение целей и задач на предстоящий учебный год. Проведения инструктажа по технике безопасности. Организационные вопросы. 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.

*Практические занятия:* Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме.

### 2. Основы спортивного туризма

#### 2.1 Нормативные документы

*Теория:* Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

#### 2.2 Снаряжение спортсмена-туриста

*Теория:* Страховочная система, каска, перчатки, карабины, ФСУ для спуска, зажимы для подъема. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык и др. Их применение и значение.

*Практические занятия:* Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Работа с карабинами, жумаром и ФСУ.

#### 2.3 Техничко-тактическая подготовка (личная)

*Теория:* Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение

этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

**Практические занятия:** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; преодоление навесной переправы наведенной судьями на «ролик»; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

#### **2.4 Техничко-тактическая подготовка (связка, команда)**

**Теория:** Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между двумя участниками связки. Взаимодействие каждого участника связки на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

**Практические занятия:** Формирование умений и навыков работы на дистанции связок 1-го и 2-го классов (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Прохождение этапов спортивного туризма с сопровождением, наведением перил и страховки.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на



самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## **2.5 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

*Теория:* Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса. Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану. Контрольные и тренировочные старты.

## **3. Спортивное ориентирование**

### **3.1 Топографическая и спортивная карта**

*Теория:* Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

*Практические занятия:* Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

### **3.2 Компас. Работа с компасом**

*Теория:* Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

*Практические занятия:* Движение по компасу (на север, юг и т.д.). Определение азимута по компасу

### **3.3 Измерение расстояний**

*Теория:* Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

*Практические занятия:* Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

### **3.4 Способы ориентирования**

*Теория:* Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

*Практические занятия:* Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиш

### **3.5 Соревнования по ориентированию**

*Теория:* Положение о соревнованиях, условия проведения

соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

**Практические занятия:** Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

#### **4. Основы гигиены. Первая помощь.**

**4.1 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.

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

#### **4.3 Основные приемы оказания первой помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

**Практические занятия:** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1 Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Необходимость врачебный контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия:** Прохождение врачебного контроля. Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.2 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. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.

*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, скалодром.

### **5.3 . 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.

#### **5.4. Скалолазание**

**Теория:** Правила и техника безопасности на тренировках.

**Практические занятия:** Снаряжение скалолаза. Страховка, самостраховка, работа с верёвкой. Основы техники скалолазания. Участие в соревнованиях по скалолазанию

### **6. Организация и проведение походов**

#### **6.1 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.

#### **6.2. Краеведение**

**Теория:** История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

**Практические занятия:** Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

#### **6.3 Подведение итогов похода**

**Теория:** Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

**Практические занятия:** Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- учащиеся знают виды туризма, правила организации соревнований по спортивному туризму;
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- умеют пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами;
- владеют первоначальными навыками работы со спортивными картами;
- владеют первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- владеют первоначальными навыками оказания первой помощи;
- знают требования к физической подготовке спортсмена-туриста;
- знают и выполняют упражнения для развития выносливости,

быстроты, силы, ловкости;

- знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- имеют представление о заповедных зонах и природных достопримечательностях Республики Коми.

***Мета предметные 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;
- владеют первоначальными навыками экологического поведения;

***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.

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение***

Для успешной реализации программы необходимо: 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:

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
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	60 шт
13.	Планшеты для зимнего ориентирования	12-15 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.	Репшнуры	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

### ***Информационное обеспечение***

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями.
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэш-накопители 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**

Виды контроля, формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

#### **Виды контроля образовательных результатов:**

- текущий,
- промежуточный,

#### **Формы отслеживания образовательных результатов:**

- устный опрос;
- практическая работа;
- выполнение контрольных нормативов;

- участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с содержанием программы (по туризму, спортивному ориентированию, первой доврачебной помощи)

Формы фиксации образовательных результатов:

- бланки фиксации результатов в соответствии с методиками (личностные и мета предметные результаты), бланки фиксации результатов общефизической и специальной подготовки,
- бланки фиксации практической подготовки;
- материалы результатов тестирования по темам программы;
- выписки из протоколов соревнований, включающих результаты участия (время прохождения дистанции, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и т.д.)

Все результаты заносятся в таблицу мониторинга на основании которого формируются протоколы уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### **Оценочные материалы**

Для оценки *предметных результатов* используется:

- тестирование;
- викторины;
- кроссворды;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;
- походы.

*Мета предметные результаты* освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения, а также используется:

- Методика выявления коммуникативных способностей (Р.В. Овчарова);
- Методика определения индекса групповой сплочённости Сисшора;
- Диагностическая карта наблюдения за развитием учебно - познавательного интереса и регулятивных УДД (из методики Г.В. Репкиной, Е.В. Заика)

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа, естественные и создание искусственных ситуаций, тестирование, анкетирование, а также:

- Анкета определения сформированности компонентов становления здорового образа жизни у учащихся (Носов А.Г.)

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/контроля
1	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи контрольных 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.	Входящая диагностика
2	Спортивное ориентирование	Письменное тестирование	Тест, кроссворд, топографический диктант	- знание условных знаков спортивных карт	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 90-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-80% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 50% заданий.	Тематический
3	Первая помощь	Устный опрос, наблюдение в ходе практической деятельности	Вопросы на знание правил и принципов оказания первой помощи	- знание правил и принципов оказания первой помощи, состава аптечки,	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет основами первой помощи. <i>Средний уровень</i> – учащийся отвечает на вопросы, выполняет практическое задание с помощью	Тематический



			помощи. Практическое задание на владение навыками оказания первой помощи.	алгоритм оказания первой помощи. - владение навыками оказания первой помощи.	педагога. <i>Низкий уровень</i> - учащийся не владеет основами первой помощи.	
4	Спортивный туризм (дистанции пешеходные)	Соревнования внутри группы, тестирование	Оценка результатов практической подготовки Тест	- определение уровня туристских навыков, знаний узлов, снаряжения	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет всеми техническими приемами преодоления различных препятствий, отвечает правильно на 90-100% вопросов тестов. <i>Средний уровень</i> - учащийся владеет половиной и более технических приемов преодоления различных препятствий, отвечает правильно на 60-80% вопросов тестов. <i>Низкий уровень</i> - учащийся владеет менее половины технических приемов преодоления различных препятствий, отвечает правильно на 50% вопросов тестов.	Тематический
5	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице	Таблица нормативных требований	- соответствие уровня физической подготовки	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося.	Промежуточная



		зачетных требований в ходе сдачи контрольных нормативов		зачётным требованиям и возрасту учащихся.	<p><i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями.</p> <p><i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.</p>	
6	Уровень сформированности организационных и коммуникативных навыков	Наблюдение в ходе практической деятельности, анкетирование	Лист наблюдений, бланки фиксации результатов	<p>- умение взаимодействовать с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач;</p> <p>- умение организовывать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, действовать по заданному алгоритму.</p>	<p><i>Высокий уровень</i> – активно взаимодействует с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач, организует свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, умеет действовать по алгоритму.</p> <p><i>Средний уровень</i> – не всегда взаимодействует с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач, не всегда может организовать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, не всегда выполняет задания в соответствии с заданным алгоритмом.</p> <p><i>Низкий уровень</i> - в ходе решения учебных задач взаимодействует только с педагогом, не умеет организовать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, действовать по заданному алгоритму.</p>	Промежуточная



7	Уровень сформированности личностных качеств	Наблюдение в ходе практической деятельности, анкетирование	Лист наблюдений, бланки фиксации результатов	<p>- соблюдение основных правил личной гигиены;</p> <p>- проявление дисциплинированности, ответственности за порученное дело.</p>	<p><i>Высокий уровень</i> – соблюдает основные правила личной гигиены, проявляет дисциплинированность, ответственно относится к поручениям.</p> <p><i>Средний уровень</i> – не всегда соблюдает основные правила личной гигиены, проявляет дисциплинированность, ответственное отношение к поручениям.</p> <p><i>Низкий уровень</i> – не соблюдает основные правила личной гигиены, не проявляет дисциплинированность, ответственное отношение к поручениям.</p>	Промежуточная
---	---	--	--	---	--	---------------

## Методические материалы

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали 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. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение
1.	Особенности туризма в РК	беседа, наблюдение, викторина, работа с картой	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), специальная литература, презентации, видеофильмы, экологические и природоохранные сведения, наглядные пособия по краеведению, ребусы, кроссворды
2	Первая помощь, спасательные работы	Лекция, беседа, наблюдение, обсуждение, практическая работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Карточки, альбомы, специальная литература, картинки, презентация, видеоматериалы, фотоматериалы (слайд-фильмы), тестовые задания, наглядные пособия по медицине, раздаточный материал
3	Спортивный туризм	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня, поход, прогулка,	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал (карты туристские, спортивные), атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, стендовые материалы по туристским узлам, тематические карточки, фотоматериалы (фотографии походов, мероприятий и др.),

		игра, встреча с интересными людьми, самостоятельная работа		видеоматериалы, экологические и природоохранные сведения, тестовые задания, фотоматериалы (слайд-фильмы), наглядные пособия по туризму, раздаточный материал
4	Спортивное ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня, поход, прогулка, игра, встреча с интересными людьми, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, плакаты по спортивному ориентированию картографический материал (карты туристские, спортивные), тестовые задания, наглядные пособия по топографии, и ориентированию, раздаточный материал

### **Педагогические технологии, используемые в ходе реализации программы.**

#### *Игровые технологии:*

- игры на знакомство, формирование навыков сотрудничества, общительности;
- ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, взаимодействия в различных ситуациях;
- имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету

*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 № 1

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

### **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.

**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.

План работы с родителями представлен в Приложении №2

### **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	Форма контроля
<b>1. Введение</b>			
	Спортивный туризм	-Что такое спортивный туризм <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SSVN3Vm6-Ec&amp;t=361s">https://www.youtube.com/watch?v=SSVN3Vm6-Ec&amp;t=361s</a>	опрос
<b>2. Основы спортивного туризма</b>			
	Нормативные документы	- Правила вида спорта "Спортивный туризм" от 22.04.2021. Часть 7. Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова "дистанция - пешеходная" <a href="https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnyi-turizm-utv-prikazom/">https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-sportivnyi-turizm-utv-prikazom/</a>	опрос
	Снаряжение спортсмена-туриста	-Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dKYBTwyYr9w&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=dKYBTwyYr9w&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=1</a> -Основы спортивного туризма для начинающих элементы личного	опрос

		снаряжения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=4</a>	
	Технико-тактическая подготовка (личная)	-Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ХаКсрзН34Cs&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=ХаКсрзН34Cs&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=2</a>	опрос
	Технико-тактическая подготовка (связка, команда)	-Технические прием "Спуск в связке" <a href="https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc">https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc</a>  -Преодоление навесной переправы в связке. <a href="https://youtu.be/hdMswWKwt6Q">https://youtu.be/hdMswWKwt6Q</a>  -Технические приемы туризма. Этап "Переправа по бревну в связках", дистанции 3 и 4 классов <a href="https://youtu.be/FBQaQ6bCio0">https://youtu.be/FBQaQ6bCio0</a>  -Переправа "Маятником" в связке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=htEW2VRbkz0&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=htEW2VRbkz0&amp;list=PLKfu56K3IXs3pEWadRIXeB-dVnr7YHUig&amp;index=13</a>	опрос
	Техническая подготовка	- Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме. <a href="https://youtu.be/0X52VjxBvw">https://youtu.be/0X52VjxBvw</a>  - Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом). <a href="https://youtu.be/PtWnRWQo5NE">https://youtu.be/PtWnRWQo5NE</a>  - Узлы в спортивном туризме. <a href="https://youtu.be/xlBqjwxrsnw">https://youtu.be/xlBqjwxrsnw</a>  - Техника спортивного туризма. Прием "сдёргивание перил" <a href="https://youtu.be/l2sZjpN6q3s">https://youtu.be/l2sZjpN6q3s</a>  - Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил.	опрос

		<a href="https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ">https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ</a>	
<b>3. Спортивное ориентирование</b>			
	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	- тесты по ориентированию О-Тесты <a href="https://orienteering.sport/">https://orienteering.sport/</a> <a href="https://vk.com/app5671337_-7187499#343815">https://vk.com/app5671337_-7187499#343815</a>	тест
<b>4. Основы гигиены. Первая помощь.</b>			
	Первая помощь	Первая помощь, остановка кровотечений <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GL9_WDdTIPw&amp;list=PL9cCmYBrUYZ8aW6EhTAbpnOKDENhQSeAn">https://www.youtube.com/watch?v=GL9_WDdTIPw&amp;list=PL9cCmYBrUYZ8aW6EhTAbpnOKDENhQSeAn</a>	опрос
<b>5 Общая и специальная физическая подготовка</b>			
	Общая физическая подготовка.	- Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц. <a href="https://youtu.be/UiERu2yeToY">https://youtu.be/UiERu2yeToY</a> - легкая атлетика комплекс упражнений на гибкость и быстроту <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc">https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc</a> -Комплекс упражнений по легкой атлетики <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DsSLXtlEOZk">https://www.youtube.com/watch?v=DsSLXtlEOZk</a> -Комплексы упражнений <a href="https://dep_fizvos.pnzgu.ru/DO_practika_osn">https://dep_fizvos.pnzgu.ru/DO_practika_osn</a>	Практическое занятие
	Специальная физическая подготовка.	- Круговые тренировки. <a href="https://youtu.be/YEpXJ00mPk">https://youtu.be/YEpXJ00mPk</a>	Практическое занятие
	Скалолазание	Базовые навыки - основы скалолазания <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDJGinwLb0M">https://www.youtube.com/watch?v=jDJGinwLb0M</a>	Практическое занятие
<b>6. Организация и проведение походов</b>			
	Подготовка к походу	-Личное снаряжение в походе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=de2KtgWeRtc&amp;t=187s">https://www.youtube.com/watch?v=de2KtgWeRtc&amp;t=187s</a> - Рюкзаки. Сборка рюкзака <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs&amp;t=3s</a> - Какие бывают должности в походе <a href="https://www.youtube.com/watch?">https://www.youtube.com/watch?</a>	опрос

		v=TaUDvhI24lM&t=165s	
--	--	----------------------	--

## Литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. г. Москва, 1999г. – 56с.
2. Балабанов И. В. Узлы. Г. Москва, 2001г.- 16с.
3. Борисов П. С., Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2012 г., 219с.
4. Борисов П. С., Ф. Д. Смык. Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2011 г., 72 с.
5. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897-1997 гг.) – 59с.
6. Воронов Ю. С., Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Москва, 2001г. – 189с.
7. Воронов Ю. С., Система подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Смоленск, 2003г. -193с.
8. Журналы «Физическая культура в школе», 1996-2003гг.
9. Константинов Ю. С., Куликов В. М., Педагогика школьного туризма. г. Москва, 2002 г.- 52с.
10. Константинов Ю. С.. Туристские слёты и соревнования учащихся. г. Москва, 2000 г. -227с.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М.. Школа туристских вожаков. г. Москва, 1999г.- 142с.
12. Маслов Ю. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А., Полевые туристские лагеря. г. Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.- 96с.
13. «Об организации и безопасности проведения походов выходного дня». г. Сыктывкар, 1988г.- 43с.
14. «Оказание первой доврачебной помощи в туристском путешествии». г. Сыктывкар, 1998 г.- 62с.
15. «Правила организации и проведения туристских соревнований школьников по пешеходному туризму». г. Москва, 1988г.
16. Программа «Отечество – земля Коми», г. Сыктывкар, 2006г.
17. Семагин А. Е. Школьный спортивный клуб. г. Казань, 1992г. – 70с.
18. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье. г. Москва, «Советский спорт», 2003 г.- 78с.
19. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. г. Москва, 1990г., 24с.

## План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Формат мероприятия	Месяц проведения
1	«Добро Пожаловать в Туризм!»	Участие в «Дне открытых дверей» Центра. Рекламная акция объединения	Сентябрь
2	Всемирный день туризма	Соревнования внутри образовательных групп	
3	"Физкульт-неделя"	Очно-заочный физкульт-марафон в группе соц. сети "Вконтакте" "Юные туристы Усинска"	
4	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки совместно с родителями и учащимися	Ноябрь-Апрель
6	День спасателя	Беседа на тему "Профессия Спасатель". Мероприятия в группе в форме эстафет	Декабрь
7	Новогодний квест	Рождественский лабиринт	Январь
8	День защитника отечества	Мероприятия в группе в форме эстафет с элементами туризма	Февраль
9	Проекты и исследования	Научно-практическая конференция учебно-исследовательских и проектных работ учащихся ЦДОД «РОСТ»	Март
10	Мама, папа, я - Туристская семья	Спортивно массовое мероприятие для учащихся и родителей	Март
11	День пожарной охраны	Мероприятия в группах с элементами пожарного дела	Апрель
12	Всемирный день ориентирования	Соревнования по ориентированию	Май
14	«С днем рождения, друг!»	Дни именинников	В течение года
15	Экологические выходы на тропу здоровья	Выход на "Тропу здоровья" Одно- или многодневный поход	
16	Соревнования по отдельным приемам спортивного туризма	Определение лучших результатов в преодолении различных природных и искусственных препятствий	
16	Спортивный лабиринт	Соревнования в спортивном лабиринте среди учащихся объединений	

## План работы с родителями

### Основные направления деятельности:

- *психолого-педагогическая диагностика*: изучение семьи воспитанника, изучение удовлетворенности родителей услугами дополнительного образования;

- *организационно-педагогическая деятельность*:

- приобщение родителей к педагогическому процессу: проведение тематических родительских собраний; психолого-педагогическое просвещение родителей;

- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс: привлечение родителей к участию в деятельности объединения через культурно-досуговые мероприятия, открытые занятия для родителей, дни открытых дверей; поиск реквизита, необходимых для организации занятий, пробуждение интереса к успехам своего ребёнка.

### Методическое обеспечение

#### Методы взаимодействия с родителями:

- *методы стимулирования поведения и деятельности*: поощрение, благодарность, одобрение;

#### Формы взаимодействия с родителями:

1. Групповые формы:

• Дни открытых дверей. (*Способ познакомить родителей с содержанием, методами и приемами воспитания и обучения, условиями детской деятельности*).

- Родительское собрание.
- Мероприятия объединения.
- Совместная игровая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).
- Просветительская работа. *Разработка и ведение странички в социальных сетях*

## План работы

№	Направление	Сроки исполнения	Ответственные
<b>Психолого-педагогическая диагностика</b>			
1	<i>Анкетирование родителей</i>	ежегодно	
	«Изучение семей воспитанников, социального статуса семьи» (Приложение 1)	сентябрь	педагог
	Первичное (личностные качества детей, склонности, одаренность, особенности эмоциональной сферы)	в начале учебного года сентябрь	



	Вторичное (достижения ребенка, удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования, пожелания родителей) ( <b>Приложение 2</b> )	в конце учебного года Май	педагог
2	<u>Анкетирование, тестирование, диагностика детей</u>	Ежегодно	
	Первичное (собеседование, тестирование)	сентябрь	педагог
	Удовлетворенность образовательным процессом (отношение к деятельности детского объединения, педагогам, пожелания) ( <b>Приложение 3</b> )	май	педагог
	Опросники по результатам проведенных мероприятий	в течение учебного года	педагог
<b>Организационно-педагогическая деятельность</b>			
1.	<b><i>Родительские собрания, встречи</i></b>		
	Родительское собрание в начале учебного года	сентябрь	педагог
	Родительское собрание в конце учебного года	май	педагог
2.	<b><i>Мероприятия с родителями и детьми</i></b>		
	Мама, папа, Я - туристская семья	март	Педагог, родители
	Экологические выходы на тропу здоровья	в течение учебного года	педагог
	Новогодний квест	январь	педагог
	Лыжные прогулки совместно с родителями и учащимися	Ноябрь-март	педагог
	Соревнования по спортивному ориентированию	в течение учебного года	педагог
	Ведение группы родителей учащихся объединения в месенджере "Viber"	в течение учебного года	педагог

### **Анкета «Удовлетворённость родителей образовательным процессом»**

1. Довольны ли Вы работой объединения, в котором обучается Ваш ребенок?  
А) да  
Б) нет
2. Вы получаете информацию о достижениях Вашего ребенка на занятиях по программе «Театральное мастерство»?  
А) да  
Б) нет
3. Вас устраивают формы и методы обучения, которыми пользуется педагог?  
А) да  
Б) нет
4. Вас устраивает культура общения между педагогом и воспитанниками объединения?  
А) да  
Б) нет
5. Ваш ребенок с радостью посещает занятия по программе «Театральное мастерство»?  
А) да  
Б) нет
6. По вашему мнению, педагог содействует достижению целей воспитанников, помогает им двигаться вперед, если не понятно объяснит и научит?  
А) да  
Б) нет
7. По вашему мнению, педагог чётко и ясно может выразить свои требования, у него чёткие правила и единые нормы?  
А) да  
Б) нет
8. По вашему мнению, педагог физически обаятелен, соблюдает эстетику одежды, осанки, движений, мимики.  
А) да  
Б) нет
9. Совпадает ли ваш выбор обучения ребенка в объединении «Театральное мастерство» с выбором ребенка?  
А) да  
Б) нет
10. Если представится случай, перевели бы вы своего ребенка в другое объединение?  
А) да  
Б) нет

#### **Обработка данных:**

«а» - 1 балл, «б» - 0 баллов

9 - 10 баллов – высокий уровень удовлетворенности,

5 - 9 баллов – средний уровень удовлетворенности,

менее 5 - баллов – низкий уровень удовлетворенности.

**Правила поведения в кабинете, спортивном зале**

- Занимающийся должен переодеться, надеть спортивную форму и обувь.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки, заколки и т.д.).
- Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать педагогу.
- Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.
- Заходить в учебный кабинет, спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь, туристское оборудование только с разрешения педагога.
- Бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество).
- Внимательно слушать и выполнять все требования педагога.
- Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность педагога.
- Пить воду только с индивидуальной бутылочки.

**Инструкция по требованиям безопасности**

***на занятиях по спортивному туризму:***

- При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения;
- Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза;
- Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов;
- При использовании жумаров необходима страховка или самостраховка;
- Страховый во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого;
- Страховый не должен допускать провисания страховочной веревки;
- Страховка осуществляется двумя руками;
- Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на самостраховке;
- Спуски осуществляются только с использованием перчаток;
- На одном техническом этапе может находиться только один человек;
- Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки;
- Запрещается отвлекать человека, который проходит технический этап, мешать ему словами и действиями;

***на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию:***

- Надеть спортивную одежду и обувь. Провести разминку.
- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи.
- Не нарушать правил проведения соревнований, не пренебрегать технической информацией, следовать предупреждающим знакам.
- Избегать столкновений с другими участниками.
- Выполнять указания контролеров КП и судей служб дистанции.
- Не мешать другим участникам соревнований.

## Диагностические материалы Оценка предметных результатов

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

#### Критерии оценки ОФП

Балльная система: Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов:

I уровень – 20 баллов                      II уровень – 25 баллов

III уровень – 30 баллов                      Спецкурс – 30 баллов

#### 1. Подтягивание на перекладине:

	кол-во	2	4	6	8	10	12	15
<b>М</b>	баллы	1	3	4	5	6	8	10

#### 2. Сгибание рук в упоре лежа:

	кол-во	10	12	16	20	25
<b>М</b>	баллы	1	3	4	6	10

	кол-во	5	10	12	16	20	25
<b>Ж</b>	баллы	1	3	4	6	8	10

#### 3. Приседание на одной ноге (сумма):

	кол-во	8	10	14	17	20	25	30		кол-во	6	8	10	12	14	20
<b>М</b>	баллы	3	4	5	6	7	8	10	<b>Ж</b>	баллы	3	4	5	6	8	10

#### 4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

	кол-во	25	35	45	55	60		кол-во	20	25	35	40	45	50
<b>М</b>	баллы	3	4	5	8	10	<b>Ж</b>	баллы	3	4	5	6	8	10

#### 5. Кросс на местности:

I уровень – 500 м.	<b>М</b>	время (сек)	3.40	3.00	2.20
		баллы	5	8	10
	<b>Ж</b>	время	4.00	3.20	2.40
		баллы	5	8	10
II уровень – 1000 м.	<b>М</b>	время (сек)	6.00	5.00	4.00
		баллы	5	8	10
	<b>Ж</b>	время	7.00	6.00	5.00
		баллы	5	8	10
III уровень – 2000 м.	<b>М</b>	время (сек)	10.20	9.40	9.00
		баллы	5	8	10
	<b>Ж</b>	время	11.40	11.00	10.20
		Баллы	5	8	10
Спецкурс – 3000 м.	<b>М</b>	время (сек)	14.20	13.40	12.00
		баллы	5	8	10
	<b>Ж</b>	время	16.20	15.00	13.40
		Баллы	5	8	10



## Тестовые вопросы по разделу «Подготовка к походу»

**1. Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:**

А. пеший                      В. горный    С. лыжный    Д. конный

**2. Что из снаряжения туриста является групповым:**

А. палатка                      В. спальник    С. рюкзак    Д. коврик

**3. К личному снаряжению туриста не относится:**

А. кеды                      В. ложка    С. котелок    Д. штормовка

**4. Собираясь в поход, необходимо взять с собой:**

А. компас                      В. калькулятор    С. спички    Д. карту

(исключите ненужную вещь)

**5. Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?**

А. 2 часа                      В. 40 минут    С. 1 час    Д. 20 минут

**6. Костер нельзя разжигать:**

А. на поляне    В. у реки    С. под деревом    Д. в карьере

**7. Какую воду можно употреблять в походе:**

А. речную                      В. озерную    С. кипяченую.    Д. талую

**8. Для разжигания костра в походе нельзя использовать:**

А. валежник    В. растущие деревья    С. сухостой    Д. береста

**9. В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:**

А. перекопать землю и засыпать песком

В. снять дерн и по окончании похода положить на место

С. окопать место костра

**Правильные ответы:** 1.Д 2.А 3.С 4.В 5.В 6.С 7.С 8.В 9.В

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,

66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

## Тестовые вопросы по разделу «Спортивное ориентирование»

**1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором:**

- А. участники определяют стороны горизонта по солнцу и звездам
- Б. участники пробегают дистанцию по стадиону с картой
- В. участники пробегают дистанцию на местности с картой и компасом

**2. На спортивной карте не обозначают:**

- А. направление на север
- Б. масштаб и сечение рельефа
- В. линию горизонта

**3. Что не правильно? Спортсмены - ориентировщики передвигаются по дистанции:**

- А. на лыжах
- Б. на коньках
- В. бегом

**4. Какой прибор используют для определения сторон горизонта в спортивном ориентировании:**

- А. секундомер
- Б. шагомер
- В. компас

**5. Стрелочка на карте указывает направление на:**

- А. запад
- Б. юг
- В. север

**6. Угол между направлением на север и заданный предмет на местности называют:**

- А. азимутом
- Б. прямым
- В. ориентиром

**7. Объекты местности обозначаются на спортивных картах при помощи:**

- А. стрелочек
- Б. условных знаков
- В. кружочков

**8. Участник соревнований по спортивному ориентированию делает отметку на контрольном пункте (КП):**

- А. в карточке участника
- Б. на призме КП
- В. в протоколе прохождения у контролера
- Г. на станции

**9. После пересечения финишной черты на соревнованиях необходимо:**

- А. сдать судьям компас
- Б. сдать судьям карту и карточку участника
- В. сдать судьям схему маршрута

**10. Контрольный пункт (КП) на местности оборудуют специальными средствами для отметки. Это может быть:**

- А. мел
- Б. карандаш
- В. булавка
- Г. компостер
- Д. станция

**Правильные ответы к тесту:**

**1. В 2. В 3. Б 4. В 5. В 6. А 7. Б 8. А, Г 9. Б 10. Б, Г, Д**

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,  
66-80% - хорошо, 50-65% – удовлетворительно

## Тестовые вопросы по разделу «Основы гигиены. Первая помощь»

### 1. Что такое первая помощь?

- а) помощь, оказываемая пострадавшему специалистами спасательной службы;
- б) комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Ее цель заключается в устранении явлений, угрожающих жизни, а также в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений.
- в) комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение.

### 2. Кто может оказывать первую помощь?

- а) специалисты спасательных служб, прошедшие обучение и допущенные к проведению комплекса мероприятий по оказанию первой помощи.;
- б) медицинские работники, имеющие специальное оборудование и медикаменты;
- в) очевидцы происходящего, имеющие необходимые знания для этого.

### 3. Какие требования необходимо соблюдать, чтобы не нарушить законодательство в области оказания первой помощи?

- а) если пострадавший в сознании, спросить согласие на оказание ПП, если пострадавший без сознания, приступить к оказанию ПП;
- б) не применять медикаменты и препараты во время оказания ПП;
- в) вызвать на место происшествия специальные службы;
- г) все ответы верны.

### 4. До какого возраста у ребенка включительно не нужно спрашивать согласия на оказание ПП?

- а) до 14
- б) до 18
- в) до 16

### 5. Собственная безопасность при оказании ПП это:

- а) Безопасность пострадавшего при оказании ПП, т.е. отсутствие угрожающих факторов для пострадавшего
- б) Безопасность "спасателя" при оказании ПП, т.е. отсутствие угрожающих факторов для пострадавшего

### 6. Инфекционная безопасность подразумевает:

- а) Использование медикаментов во время оказания ПП;
- б) Использование средств индивидуальной защиты (перчатки, маски, отдаляющие салфетки);
- в) все ответы верны.

### 7. Что входит в психологическую поддержку пострадавшего?

- а) быть рядом. и слушать внимательно пострадавшего
- б). быть готовым к различным реакциям. Оказывать заботу и практическую помощь
- в) все ответы верны.

### 8. Как вы понимаете правило оказания ПП, которое условно называется "помоги себе сам"

- а) оказание самопомощи при возникновении экстренной ситуации;
- б) помочь пострадавшему успокоиться и контролировать его действия по оказанию самопомощи;
- в) в случае возникновения стрессового состояния у "спасателя" необходимо сделать паузу, проговорить про себя план действий и начать оказывать ПП пострадавшему.

### 9. Расположите в правильном порядке последовательность действий по оказанию ПП

- \_\_\_\_\_. осмотр пострадавшего на наличие признаков жизни;
- \_\_\_\_\_. вызов экстренных служб;
- \_\_\_\_\_. осмотр места происшествия;
- \_\_\_\_\_. оказание ПП.

### 10. Выберите верную последовательность определения признаков жизни у пострадавшего.

- а) осмотр пострадавшего на наличие кровотечения-сознания-дыхания;
- б) осмотр пострадавшего на наличие дыхания-сознания-кровотечения;
- в) осмотр пострадавшего на наличие кровотечения-дыхания-сознания

**Оценка знаний:**

81- 100% правильных ответов – отлично,  
66-80% правильных ответов - хорошо, 5



## Диагностические материалы Оценка метапредметных результатов

### Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся Р.В. Овчаровой

Данная методика предназначена для выявления уровня коммуникативных компетенций учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14 – 17 лет. Исследование проводит учитель, педагог-психолог 1-2 раза в год. Результаты исследования предназначены для заместителей руководителей по учебно-воспитательной работе, преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, классных руководителей, мастеров производственного обучения, социального педагога. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

**Цель:** выявление коммуникативных компетенций учащихся

**Ход проведения.** Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «—». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

#### Вопросы

- Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
- Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
- Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
- Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
- Любите ли Вы придумывать или организовываться своими товарищами различные игры и развлечения?
- Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
- Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
- Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
- Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
- Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
- Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
- Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
- Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
- Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
- Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
- Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
- Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

- Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
- Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
- Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

**Обработка полученных результатов.** Показатель выраженности коммуникативных компетенций определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

- низкий уровень — 0,1—0,45;
- ниже среднего — 0,46—0,55;
- средний уровень — 0,56—0,65;
- выше среднего — 0,66—0,75;
- высокий уровень — 0,76—1.

Перевод баллов в проценты выраженности:

0,1-0,44 – до 40% - не сформирована

0,45-0,69 – до 69% - в стадии формирования

0,70 – 1 – 70% и более – сформирована

### Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная - 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

**Инструкция.** На каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
  - Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
  - Участвую в большинстве видов деятельности (4)
  - Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
  - Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
  - Живу и существую отдельно от нее (1)
  - Не знаю, затрудняюсь ответить (1)
2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
  - Да, очень хотел бы перейти (1)
  - Скорее перешел бы, чем остался (2)
  - Не вижу никакой разницы (3)
  - Скорее всего остался бы в своей группе (4)
  - Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
  - Не знаю, трудно сказать (1)
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
  - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
  - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
  - Хуже, чем в большинстве классов (1)
  - Не знаю, трудно сказать (1)
4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
  - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
  - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
  - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
  - Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?
  - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
  - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
  - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
  - Не знаю (1)

### Обработка результатов и интерпретация

Уровни групповой сплоченности

- ✓ 15,1 баллов и выше – высокая;
- ✓ 11,6 – 15 балла – выше средней;
- ✓ 7- 11,5 – средняя;
- ✓ 4 – 6,9 – ниже средней;
- ✓ 4 и ниже – низкая.

## Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся (Носов А.Г.).

Исходный уровень становления здорового образа жизни у обучающихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

- ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни);
- индивидуально-деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности).

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у обучающихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза в год: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен» - 1 баллу и «нет» - 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула:  $N \% = X * 100 / 54$ ,

где X - это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом:

- 0-27 баллов (0-50 %) - низкий (объектно-пассивный) уровень;
- 28-45 баллов (52-74 %) - средний (объектно-активный) уровень;
- 45-54 баллов (76-100 %) - высокий (субъектный) уровень.

**Бланк фиксации сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся**

№	Фамилия, имя обучающегося	Сумма баллов	%	Уровень сформированности ЗОЖ
1				
2				
3				

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

**Таблица фиксации результатов**

I блок			II блок			III блок		
№	да	не знаю/нет	№	да	не знаю/нет	№	да	не знаю/нет

<b>вопро- са</b>	<b>не уверен</b>	<b>вопро- са</b>	<b>не уверен</b>	<b>вопро- са</b>	<b>не уверен</b>
1.1.		2.1.		3.1.	
1.2.		2.2.		3.2.	
1.3.		2.3.		3.3.	
1.4.		2.4.		3.4.	
1.5.		2.5.		3.5.	
1.6.		2.6.		3.6.	
1.7.		2.7.		3.7.	
1.8.		2.8.		3.8.	
1.9.		2.9.		3.9.	

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

## **Анкета**

### **Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся**

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа - «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

**I. Ценностно-смысловой блок** Подумайте и ответьте:

**1.1.** Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?

**1.2.** Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?

**1.3.** Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?

**1.4.** Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?

**1.5.** Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

**1.6.** Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

**1.7.** Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

**1.8.** Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

**1.9.** Любите ли Вы учиться?

**II. Информационно-содержательный блок.** Согласны ли Вы с тем...

**2.1.** Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

**2.2.** Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

**2.3.** Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

**2.4.** Здоровый образ жизни - это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?

**2.5.** При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?

**2.6.** Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?

**2.7.** Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6- 8 часов в неделю)?

**2.8.** Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?

**2.9.** Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

**III. Индивидуально-деятельностный компонент.** Подумайте и ответьте:

**3.1.** Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность? **3.2.** Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?

**3.3.** Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?

**3.4.** Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?

**3.5.** Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?

**3.6.** Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?

**3.7.** Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это

сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?

**3.8.** Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?

**3.9.** Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

**АНКЕТА**  
**«Мотивация к занятиям туризмом, физической культурой, стремление к здоровому образу жизни»**

**Инструкция.** Учащийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5- балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№ п/п	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду занятий в объединении, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой и спортом, потому что движение доставляет мне радость	
3	Я получаю удовольствие от занятий туризмом	
4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
5	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
6	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
7	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
8	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
9	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	
10	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
11	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	

55-44 – высокий уровень    43-33 – средний уровень  
 До 32 – низкий уровень



## УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

### Техника безопасности.

- Допуск к прохождению дистанции, только после прохождения инструктажа по технике безопасности.
- Все учащиеся на полосе препятствий, должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.
- Каждый участник команды обязан иметь при себе перчатки или рукавицы.
- На каждом этапе при прохождении, один участник.
- Прохождение этапа допускается, только при организации страховки.

### Правильное прохождение полосы препятствий.

#### Этап № 1 «Подъем спортивным способом»

Веревки крепятся наверху, на перекладине. Отмечается начало этапа и его окончание.

Правила прохождения этапа - участники проходят этап по одному.

*Подъем спортивным способом*- внизу, под спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного подъема (за верхней линией).

#### Этап № 2 «Спуск спортивным способом»

Веревки крепятся наверху, на перекладине. Отмечается начало этапа и его окончание.

Правила прохождения этапа - участники проходят этап по одному.

*Спуск спортивным способом*- наверху, перед спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного спуска (за нижней линией).

#### Этап № 3. «Маятник»

Отмечаем место старта и финиша.

Задача участника держась за веревку руками, пролететь от стартовой линии, за финишную линию.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

#### Этап № 4. «Усложненные параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за вертикально натянутую веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

#### Этап № 5. «Параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за верхнюю веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

#### Этап № 6. «Усложненные параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за зигзагом натянутую веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

#### Этап № 7 «Бревно»

Качающееся бревно закреплено на небольшой высоте между деревьями, натянута перила, надо держась за перила преодолеть данный этап.

Задача пройти по бревну. При касании земли участник начинает этап сначала.

Можно установить правила прохождения всей командой помогая друг другу(страховать), можно – по одному человеку

Внимание! При сырой погоде бревна становятся скользкими!

#### Этап № 8. «Усложненные параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за верхнюю параллельно привязанную веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней веревке, аккуратно обходя препятствия на пути, в виде вертикально привязанных веревками деревянных реек.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

#### Этап № 9. «Вязка узлов»

Каждый участник завязывает узел, указанный в карточке, которую выбрал участник.

Узлы: прямой, проводник, восьмерка, академический, схватывающий, и др.

## УПРАЖНЕНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ

### Инструкция по технике безопасности:

1. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии педагога.
2. Перед скалолазанием необходимо размяться.
3. Иметь соответствующую одежду и обувь.
4. Запрещено сидеть на мате, в местах вероятного приземления скалолазов.
5. Запрещено находиться друг под другом во время лазания.
6. Проверять страховочную веревку на наличие потертостей и брака
7. Запрещено братья руками и наступать на стальные части скалодрома – шлямбура.
8. Запрещено лазить с кольцами и другими предметами.
9. Запрещено подниматься выше 2 метров без страховки.
10. На полу необходимо иметь достаточное количество матов.
11. Запрещено прохождение трасс, представляющих опасность.
12. Страхующему запрещено разговаривать по мобильному телефону.
13. Перед лазанием обязательно проверить страховку, она должна прилегать.
14. Длинные волосы необходимо убрать, заплести.
15. Запрещено братья руками за оттяжки.
16. Запрещено прыгивать с трасс, не убедившись в безопасности приземления.
17. Приземление должно быть ровным, без заваливания, на полусогнутые ноги.
18. Обязательно нужно убедиться, что тебя страхуют. Контрольная фраза «Страховка готова?»»

### **УПРАЖНЕНИЕ БОЛДЕРИНГ**

Вид скалолазания, когда есть возможность прыгивать на маты. То есть по стенке проходят параллельно полу, траверсом. Индивидуальная страховочная система не используется. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам.

Инвентарь: скалодром, маты в необходимом количестве.

Необходимая разминка: бег по залу 5 минут, ходьба на носочках 1 минута.

упражнения на пальцы: растирание ладоней и пальцев -1 минута, растяжка пальцев, сжатие и разжатие пальцев в кулак – 2 минуты, махи руками – 1 минута, наклоны вперед – 1 минута, махи ногами – 1 минута, выпады по 5 повторений в каждую сторону.

### **СКАЛОЛАЗАНИЕ ПО ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТЕНЕ.**

Инвентарь: индивидуальная страховочная система, спусковое устройство «гри-гри», карабины, маты.

Комплекс разминки не менее 15 минут: бег, ходьба, махи руками и ногами, растяжка на ноги и на руки, отжимания на пальцах.

По вертикальной стене движение осуществляется строго в страховке!!! Наличие гимнастических матов обязательно!!!

Упражнения при скалолазании по вертикальной стене.

1. Разноцветная палитра. Участник проходит стенку строго по красным зацепам (камням), зеленым и т.д.

2. Участник проходит трассу удобным способом, собирая буквы, на финише выкладывает слово. Можно использовать пазлы спортивных карт.
  3. Отжимания на каждом зацепе. Поднимаясь участник отжимается по 2-3 раза как только рука касается нового зацепа.
  4. Задание на выносливость. Участник поднимается и спускается самостоятельно свободным лазанием. (до 5 раз).
  5. Скалолазание на время. Необходимо пройти одну и ту же стенку несколько раз подряд, используя секундомер.
  6. Полоса препятствий и скалодром. Заранее устанавливаются скамейки (участник по ним бежит), обручи на полу (кочки), мячи (оббегает) и др. препятствия. Участник проходит полосу по залу, вцепляется в карабин и лезет на стенку. Можно проводить в виде эстафет, или на время.
- Упражнение «в статике». Выбираются зацепы (4 шт) и участник должен повисеть на них от 5 до 20 секунд. Возможны варианты нестандартного захвата, когда нога на уровне живота, а рука может быть на уровне ноги.

## ИГРЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА СКАЛОДРОМЕ:

### 1. «Художники»

Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет), тогда один рисует голову, другой нос и т.д. Можно провести в виде эстафеты.

### 2. «Обруч»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

### 3. «Передай соседу»

Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу предмет, например, теннисный мячи, беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.

### 4. «Облезь меня»

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины)

### 5. «Не задень»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

### 6. «Хлопок»

Дети лезут по траверсу свободно, но при команде тренера (хлопка или...) должны коснуться либо ногой пола.

### 7. «Повтори-ка»

1. двое детей на траверсе. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д.

2. суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют

3. упражнение на развитие скоростных качеств у ребенка, так же способствует развитию ловкости, точности движений и всегда бывает интересно детям.

### 8. «Салочки»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 сек. после первого.

1. одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. посмотреть зацепку, потрогать ее. Ту, которую укажет тренер. Затем завязывают глаза, и участник лезет, нащупывая именно ту зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

4. запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

## **Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами. (Школа лыжника)**

### **Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.**

Упражнение 1. *Выработать чувство лыж и снега.*

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

**Упражнение 2.** *Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.*

Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

**Упражнение 3.** *Передвижение приставным шагом.*

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

**Упражнение 4.** *Передвижение с поворотами - зигзагом.*

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

**Упражнение 5.** *Передвижение на равнине " ёлочкой " и "полуёлочкой ".*

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

### **Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.**

**Упражнение 1.** *Спуск в высокой стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

**Упражнение 2.** *Спуск в основной стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

**Упражнение 3.** *Спуск в низкой стойке.*

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

**Упражнение 4.** *Спуск с переходом на параллельную лыжню.*

**Упражнение 5.** *Спуск выдвиганием лыж.*

**Упражнение 6.** *Спуск с подниманием носков лыж.*

**Упражнение 7.** *Поворот переступанием после выката.*

**Упражнение 8.** *Спуск на одной лыже.*

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

### **Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.**

**Упражнение 1.** *Передвижение одновременным бесшажным ходом.*

В одновременном бесшажном ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвиганием стоп.

**Упражнение 2.** *Передвижение попеременным бесшажным ходом.*

Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

## **3.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.**

**Задача 1.** Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

**Упражнение 1.** Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

**Упражнение 2.** Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

**Упражнение 3.** Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "елочкой".

**Упражнение 4.** Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом "ёлочка".

**Задача 2.** Выработать равновесие на скользящей опоре.

**Упражнение 1.** Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

**Упражнение 2.** Стойка лыжника в положении "елочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

**Упражнение 3.** Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

### **3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.**

#### **(Передвижение на лыжах классическими ходами)**

##### **Задача 1. Попеременный двухшажный ход.**

**Упражнение 1. Стойка лыжника.** Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

**Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.**

**Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.**

**Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.**

**Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.**

##### **Задача 2. Одновременный ход.**

**Упражнение 1.** И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.

**Упражнение 2.** И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте.

С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

**Упражнение 3.** Имитация бесшажного хода с продвижением вперед.

С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

**Упражнение 4.** И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

##### **Задача 3. Упражнения для конькового хода.**

**Упражнение 1.** Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.

**Упражнение 2.** Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град.

По равнине и в подъемы различной крутизны.

**Упражнение 3.** Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

**Упражнение 4.** Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

**Упражнение 5.** Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.



## Приложение 4

### СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ПАПА, МАМА, Я – ТУРИСТСКАЯ СЕМЬЯ! »

#### **Цели:**

- организация здорового отдыха семьи;
- сплочение детей и их родителей;
- укрепление отношений между дополнительным образованием и семьей;
- прививать детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортивным туризмом;
- развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность;
- воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

**Оборудование:** туристический инвентарь, конусы, раздаточный материал.

#### **Ход соревнования.**

- Сегодня мы с вами собрались, для того что бы определить самую туристскую семью. Участникам предстоит пройти ряд мероприятий, в которых нужно будет проявить смекалку, ловкость, ум, а так же командные качества работы. Сражаться за звание самой туристской семьи будут: *(перечислить семьи-участники)*, а в качестве судейской бригады соревнований сегодня жюри в составе: *(перечислить членов жюри)*. Если все готовы, то мы начинаем первый конкурс

#### **1 конкурс «Визитная карточка семьи»**

В рамках "Домашнего задания" команды-участники подготовили "Визитные карточки семьи" по теме "С туризмом каждый день". Оценивается оригинальность, артистизм, соответствие теме. Время на команду до 5 минут.

*Организовать выступление каждой команды, обеспечить необходимым реквизитом, следить за временем выполнения. Жюри озвучивает результаты выступлений после проведения данного конкурса.*

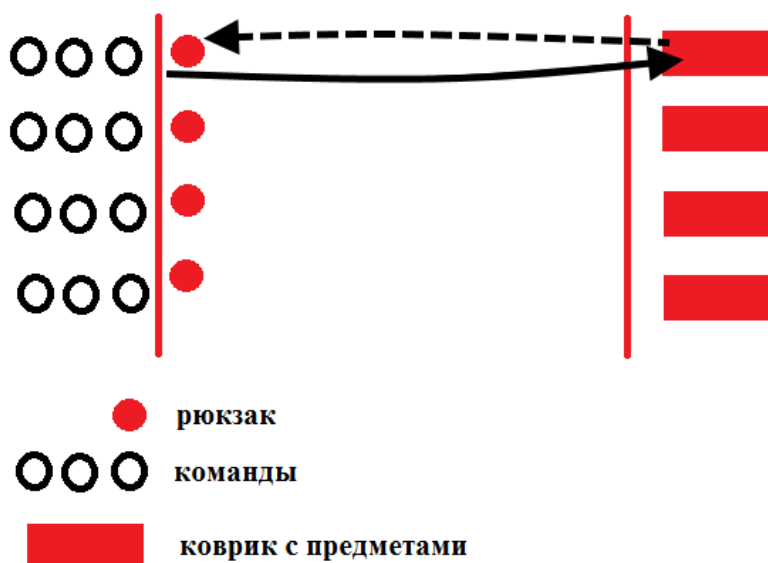
#### **2 конкурс «Собери рюкзак»**

- У каждой команды есть свой рюкзак, на расстоянии 10-15 метров - коврик, на котором разложены различные предметы, среди которых есть те, которые могут пригодиться в походе. Каждый участник команды по очереди подбегает к коврику, берет один предмет возвращается к команде, кладет предмет в рюкзак. За 5 минут вам необходимо собрать как можно больше необходимых для похода вещей.

*Подать команду к началу эстафеты, по завершению пяти минут остановить*

участников. Участники выкладывают содержимое рюкзаков, совместно с членами жюри посчитать предметы у каждой команды, которые необходимы для похода. Озвучить результаты эстафеты.

*Схема расположения участников*

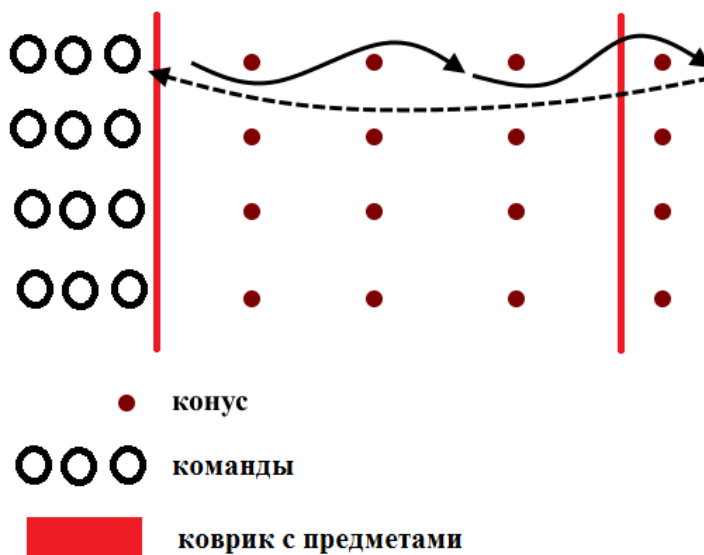


### **3. конкурс «Водный слалом»**

- Для участия в следующем конкурсе вам понадобится туристический инвентарь, который вы собрали в предыдущем конкурсе. Это весло, каска, спасательный жилет и туристический коврик. Конкурс называется "Водный слалом". Первыми на сплав пойдут папы. Вам необходимо надеть каску, спасательный жилет, взять весло и сесть в лодку. Вместо лодки вам нужно использовать скатанный коврик. Его необходимо зажать между ног и таким образом проплыть маршрут - до конуса, обогнуть его и приплыть обратно. Далее передать каску, жилет, весло и лодку маме, а она после прохождения передает ребенку. За невыполнение условий участник повторяет заплыв.

*Раздать при необходимости недостающий инвентарь, проконтролировать готовность первых участников, подать команду к началу эстафеты, следить за выполнением правил эстафеты, при необходимости делать поправки. Озвучить порядок финиша команд, объявить результаты эстафеты.*

*Схема расположения участников*

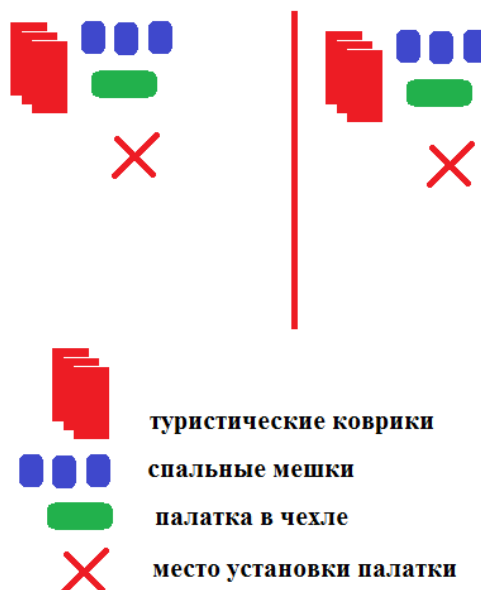


#### 4 конкурс «Собери палатку»

В рамках данного испытания команды участники должны установить палатку, уложить в нее коврики, залезть в палатку в полном составе и лечь в спальники. все это нужно сделать за минимально короткий отрезок времени. В вашем распоряжении каркасно-дуговая палатка, три спальника и три коврика. В целях безопасности будем устанавливать палатки по две команды. В случае невыполнения условий или неправильной сборки палатки команда должна устранить ошибки.

*Обеспечить команды необходимым инвентарем: палатка, три спальника и три коврика. Указать выполняющим командам места сборки палатки, подать команду к началу сборки, фиксировать время выполнения и порядок сборки, при необходимости делать поправки. После сборки совместно с жюри осмотреть палатку и объявить результаты конкурса.*

#### Схема расположения участников



### **5 конкурс «Что мы знаем про туризм»**

- В данном конкурсе вам необходимо ответить на 10 вопросов, которые касаются туризма. К каждому вопросу есть три возможных ответа и вам нужно выбрать верный. Важно не только правильно, но быстро ответить на все вопросы. По моей команде переверните листочки с вопросами, правильные, по вашему мнению варианты ответов обведите кружочком.

*Раздать командам бланки вопросов и ручки. Дать команду к началу испытания. Фиксировать время каждой команды. после выполнения задания бланки передать членам жюри для подведения итогов испытания.*

### **6 конкурс «Спасательные работы»**

-Вы знали, что опасные участки в горах альпинисты проходят в связках, они соединяются одной веревкой, чтобы в случае срыва одного, остальные участники связки смогли его вытянуть или подстраховать. Для того чтобы пройти следующее испытание вам придется в связке пройти несколько опасных участков, спасти своего товарища и вернуться обратно тем же путем с новым участником в связке. Для начала наденьте нижние страховочные системы, два участника на ваш выбор соединяются страховочными усами, а третьего вы будете спасать. Опасные участки, которые необходимо пройти командам находятся в другом классе. Проходить испытание команды будут по очереди.

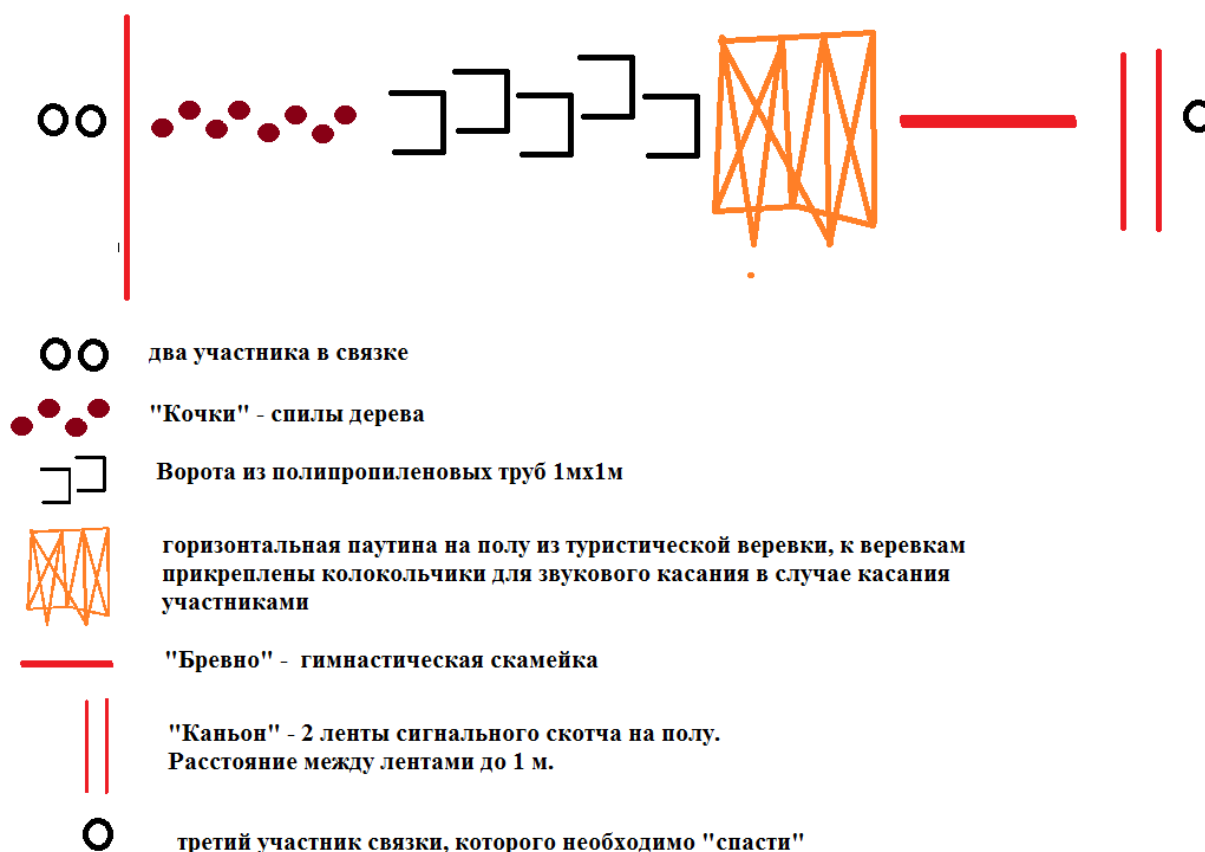
Опасные участки:

- кочки;
- ворота;
- паутина;
- бревно;
- каньон.

В случае невыполнения условия прохождения каждого препятствия, команда получает штрафное время - 10 секунд за каждое нарушение.

*Проводить команды к месту проведения испытания, объяснить, как нужно проходить каждое препятствие, фиксировать время, следить за порядком прохождения. Объявить результаты конкурса.*

### Схема расположения участников

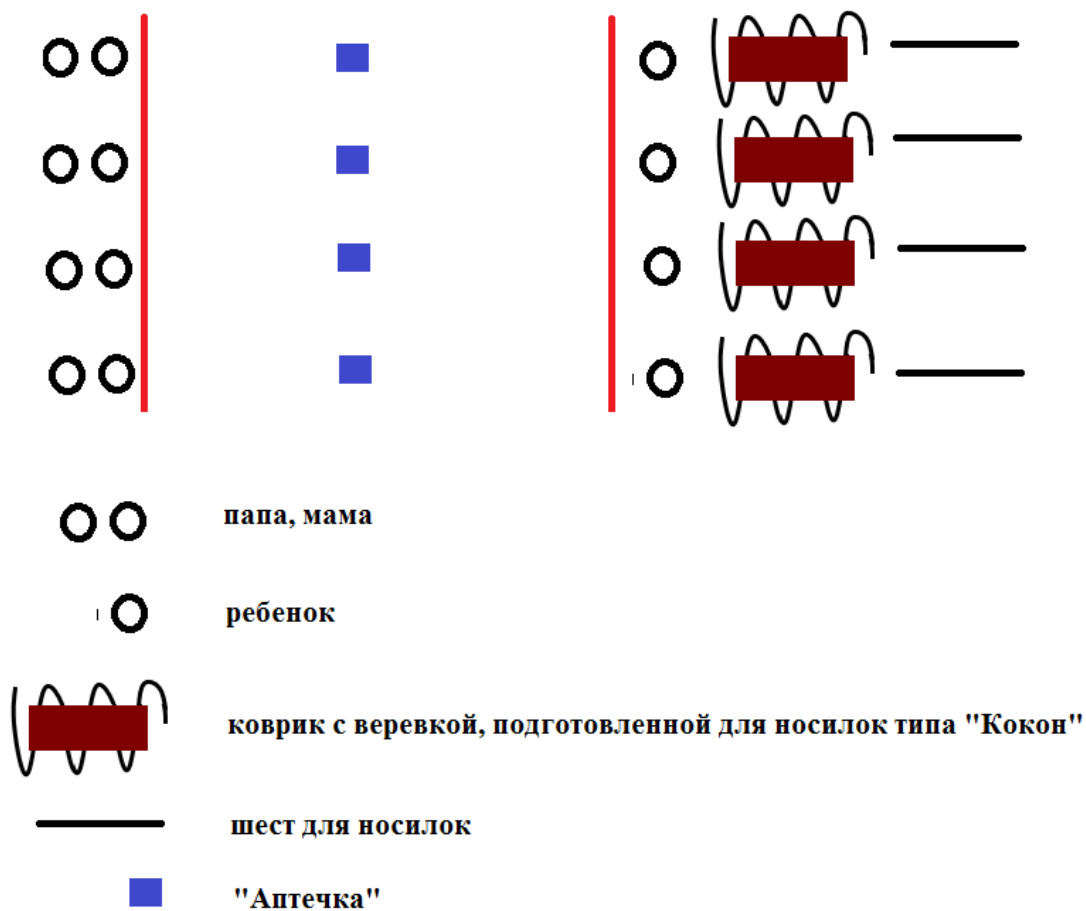


### 7 конкурс «Первая помощь»

- Если вы идете в поход, то с собой необходимо брать аптечку первой помощи. И конечно вы должны знать, как оказать первую помощь и как транспортировать пострадавшего. Ваш маленький турист без разрешения покинул лагерь, поранился и не может самостоятельно вернуться. Вам необходимо взять аптечку первой помощи, полностью забинтовать пострадавшего, сделать носилки типа "Кокон" и транспортировать пострадавшего в лагерь. Оцениваем не только время выполнения, но и качество оказанной помощи и состояние пострадавшего.

*разложить сумки первой помощи между родителями и ребенком, в которых вместо бинтов находятся рулоны туалетной бумаги. подготовить места расположения условного пострадавшего, объяснить и продемонстрировать как делаются носилки типа "Кокон". Следить за выполнением задания, фиксировать результаты, после конкурса объявить результаты команд*

### Схема расположения участников



- Все испытания пройдены, осталось подсчитать результаты и выявить команду - победителя. Пока члены жюри подсчитывают результаты, предлагаю вам послушать музыкальный номер в исполнении нашего учащегося Мисетова Германа.

*Объявить результаты, наградить команды грамотами, поблагодарить всех за участие. Организовать выход участников и зрителей из зала.*