

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӚРЛУНА СОДТӚД КУЖӚМЛУНӚ ВЕЛӚДАНӢН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӚРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Стальной карабин»**

Направленность:

туристско -краеведческая

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:

Вокуев Вадим Михайлович,
педагог дополнительного образования

СЫКТЫВКАР
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Стальной карабин» (далее Программа) разработана в соответствии:

- 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

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Туристская деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие аспекты программы, рассмотрение которых направлено на выполнение следующих функций:

1) Воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) Развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) Познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических,

экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) Социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) Рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы

Программа большей степенью ориентирована на детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в детском доме, главной задачей будет - адаптация и социализация. Для детей данной категории очень важно приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности, оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. 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.

В настоящее время в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и более широкая – формирование у них культуры безопасности жизнедеятельности. Для эффективного обучения детей безопасной жизнедеятельности необходимо, чтобы они успешно усваивали знания, вырабатывали умения и навыки, а также имели желание, интерес к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих. Основная цель при этом – достижение такого уровня развития детей, их творческих сил и способностей, при которых они сумеют эффективно обеспечить безопасность жизнедеятельности и будут иметь соответствующую мотивацию.

Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы

Программа интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды физкультурно- спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, безопасность жизнедеятельности. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление физкультурно - спортивной деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает представление о физкультурно-спортивной деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму: лыжные, пешеходные (с этапом скалолазания), водные и спортивному ориентированию. В программу включены направления: пожарно-прикладной спорт, туризм, поисково-спасательные работы. Это позволяет применять полученные навыки в республиканских и всероссийских мероприятиях (соревнованиях) и в реальной жизни. Большое значение в этом направлении приобретает Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности». В рамках Движения ежегодно на муниципальном, региональном, межрегиональном и всероссийском уровнях проводятся соревнования «Школа безопасности» и полевые лагеря «Юный спасатель», которые позволяют охватить широкие слои учащихся, привить им практические навыки безопасного поведения в различных чрезвычайных и опасных ситуациях

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения

жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

При обучении по программе приоритетной является основная дисциплина: дистанция - по виду «пешеходный туризм» и возможно включение по видам: дистанция - водная – байдарка, дистанция – лыжная, программа «Школа безопасности».

В программу включено совершение пеших, водных, лыжных походов.

В содержании Программы занятий и соревнований входят элементы скалолазания.

Адресат программы

Программа предназначена для различных социальных слоев в том числе детей-сирот и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости возможен дополнительный прием (добор) учащихся в группу при наличии свободных мест. В объединения зачисляются учащиеся, не имеющие ограничений по здоровью в возрасте с 13 до 15 лет.

Учащиеся могут не иметь спортивных разрядов и званий. В ходе реализации программы осуществляется дополнительный прием (добор) учащихся на любой год обучения с соответствующей подготовкой.

Вид программы - базовая

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, учебный год составляет 36 недель. Количество часов в год 144, общее количество часов 288 часа.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	2	4	144
2	40 мин	2	4	144
Всего часов по программе:				288

Режим занятий

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с новыми Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1-2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1-2 часа, на местности 2-4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 4-6 часов, походы 8 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года – не менее 12 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и дифференцированные по уровню подготовки и физическим особенностям учащихся. Индивидуальные занятия предполагают занятия для отборочных соревнований высокого ранга (для одаренных детей).

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях, слетах, туриадах и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Формы организации образовательного процесса

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Учебно-воспитательного центра Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и

краеведения. Учебно- тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на Туристско-оздоровительной базе «Лыжная», Туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке Детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Занятия проводятся очно, в группе. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни и т.п.) может быть организовано дистанционное обучение. Организация деятельности детей проводится в различных формах:

- занятия по усвоению новых знаний и умений;
- занятия по закреплению и отработке навыков;
- работа в малых группах;
- самостоятельная работа;
- учебные, развивающие игры;
- творческие задания;
- коллективная творческая деятельность; – походы выходного дня; – экскурсии.

Цель и задачи

Цель: формирование знаний, умений и навыков по спортивному туризму, необходимых для безопасного прохождения спортивных маршрутов и дистанций

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение *следующих основных задач:*

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимых туристско-краеведческих навыков;
- познакомить с видами конькового хода, отработать его элементы;
- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.
- совершенствование практических навыков и умений в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, в оказании первой помощи

Развивающие:

- развитие двигательных качеств: гибкость, ловкость, силу, выносливость, умение координировать движения, равновесие;
- развитие познавательного интереса, внимания, памяти, логического путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде, поддержание духа команды

Воспитательные:

- высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

- профессиональное ориентирование и социальная адаптация;
- знаний и сопутствующих им навыков, умений, формирование общей культуры;

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Раздел, тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Т	П	
1.	Общая подготовка	1	1	-	
1.1	Виды туризма	1	1	-	
2.	Основы спортивного туризма	52	5	47	
2.1	Нормативные документы	1	1		Соревнования тест
2.2	Снаряжение спортсмена-туриста	3	1	2	
2.3	Технико-тактическая подготовка (личная)	16	1	15	
2.4	Технико-тактическая подготовка (связка, команда)	16	1	15	
2.5	Контрольные старты и соревнования	16	1	15	
3.	Спортивное ориентирование	6	3	3	
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	тест
3.2	Компас. Работа с компасом	1	1		
3.3	Способы ориентирования	3	1	2	
4.	Подготовка лыжного хода. Виды конькового хода	16	4	12	
4.1	Одновременный полуконьковый ход;	3	1	2	Соревнования 5 км
4.2	Одновременный двухшажный коньковый ход (на равнине, в подъём);	3	1	2	
4.3	Одновременный одношажный коньковый ход;	3	1	2	
4.4	Попеременный двухшажный коньковый ход	3	1	2	
4.5	Торможение падением	2	-	2	
4.6	Контрольные старты	2		2	
5.	Основы гигиены. Первая помощь.	9	4	5	
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.	3	2	1	Устный опрос наблюдение
5.2	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	51	4	47	
6.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	1	Сдача нормативов
6.2	Общая физическая подготовка.	25	1	24	
6.3	Специальная физическая подготовка.	16	1	15	

6.4	Скалолазание	7	1	6	УТП
7.	Организация и проведение походов	9	2	7	
7.1	Подготовка к походу	3	2	1	
7.2	Поход	6		6	
	ВСЕГО:	144	23	121	

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

Практические занятия: Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме.

2. Основы спортивного туризма

2.1 Нормативные документы

Теория: Туристские слеты и соревнования, их главные отличия. 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.

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 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

4. Виды коньковых ходов

В соответствии с принятой терминологией известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

4.1 Одновременный полуконьковый ход.

Теория: Особенности применения на равнинных участках, пологих подъемах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30

градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно **одновременное** отталкивание палками.

Практика: отработка одновременного полуконькового хода.

4.2 Одновременный двухшажный коньковый ход (на равнине, в подъём).

Теория: Особенности и достоинства двухшажного конькового хода. Применение его на различных по профилю участках лыжной трассы. Эффективность на подъемах. Правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода их особенности и способы выполнения. Равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, его основные отличия и особенности.

Практика: отработка двухшажного конькового хода. Алгоритм выполнения: располагая обе лыжи под углом к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками. Визуально на первом шаге палки маховым движением выносят вперед, на втором - выполняют ими отталкивание.

4.3 Одновременный одношажный коньковый ход,

Теория: Особенности одновременного двухшажного конькового хода. Его главное отличие. Являясь среди известных коньковых ходов наиболее сложным по координации движений. Требования к скоростно-силовой подготовке, развитию равновесия, владению своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой то правой, то левой толчковой ноги одновременный при одновременном одношажном ходе.

Практика: техническое исполнение на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, на финишном ускорении.

4.4 Попеременный двухшажный коньковый ход

Теория: Особенности и преимущества попеременного двухшажного конькового хода. Сходство с попеременным двухшажным классическим ходом и подъемом классическим способом «елочка». Условия применения попеременного конькового хода: на крутых подъемах, а также в условиях плохого скольжения и при сильном утомлении, особенно на длинных дистанциях.

Практика: отработка и применение цикл попеременного двухшажного конькового хода (два скользящих коньковых шага и два попеременных отталкивания руками)

4.5 Торможение падением
Теория: Падение – экстренный способ торможения. Способы и особенности торможения падением. Способы группировки.

Практика: отработка торможения падением.

4.6 Контрольные старты

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

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану. Контрольные старты.

5. Основы гигиены. Первая помощь.

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

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

5.3 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).

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 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.

6.2 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 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.

**Учебно - тематический план
2 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	Общая подготовка	1	1	-	
1.1	Виды туризма	1	1	-	
2.	Основы спортивного туризма	62	4	58	Сдача нормативов
2.1	Снаряжение спортсмена-туриста	3	1	2	Опрос, зачет, контрольные старты
2.2	Технико-тактическая подготовка (личная)	24	1	23	
2.3	Технико-тактическая подготовка (связка, команда)	24	1	23	
2.4	Контрольные старты и соревнования	10		10	
3.	Спортивное ориентирование	14	3	11	Опрос, соревнования
3.1	Работа с картой	6	2	4	
3.2	Работа с картой и компасом	4	1	3	
3.3	Контрольные старты соревнования	4		4	
4.	Отработка лыжного хода	16	1	15	
4.1	Совершенствование конькового хода;	6		6	5 км на время
4.2	Совершенствование классического хода;	6	1	5	
4.3	Совершенствование спусков и подъемов	1	-	1	
4.4	Контрольные старты	3	-	3	
5	Первая помощь	4	4		
5.1	Первая помощь при ожогах, обморожениях	1	1	-	
5.2	Первая помощь при механических травмах	1	1		
5.3	Транспортировка пострадавшего	2	2		Опрос, судейство на соревнование
6.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30	
6.1	Общая физическая подготовка.	10		10	
6.2	Специальная физическая подготовка.	10		10	
6.3	Скалолазание	11	1	10	
7.	Организация и проведение походов	16	4	12	Опрос, поход
7.1	Подготовка к походу	4	4		
7.2	Поход	12	-	12	
	ВСЕГО:	144	18	126	

Содержание

1. Виды туризма

1.1 Различать и знать виды туризма

2 Основы спортивного туризма

2.1 Снаряжение спортсмена-туриста

Теория: Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. 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. Тренировка работы с карабинами, с жумаром и ФСУ.

2.2 Техника преодоления препятствий (личное)

Практические занятия: Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях II класса соревнований по спортивному туризму. Отработка техники прохождения. Техническая вариативность наведения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа). Личное и командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки.

2.3 Техничко-тактическая подготовка (связки)

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.

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.

Техничко-тактическая подготовка (командная)

Теория: 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 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.

2.4 Контрольные старты

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2й 3х классов

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану. Контрольные и тренировочные старты.

3. Спортивное ориентирование

3.1 Работа с картой

Оттачивание навыков ориентироваться по карте для прохождения дистанций на соревнованиях на 3м классе дистанции

3.2 Работа картой и компасом

Умение сопоставлять карту и компас для определения азимута. Азимут — это название угла между двумя направлениями: одно из них — север или юг, если вы находитесь в южном полушарии; второе — точка, которую нужно достичь. Вершина угла — это точка на земле, от которой выполняется расчет. Азимут отсчитывается от севера в градусах по часовой стрелке, что означает, что его

значение может колебаться от 0° до 360°. Итак, направление на восток соответствует азимуту 90°, на запад — 270°.

3.3 Контрольные страты

Пройти дистанцию по карте за определенное время и без ошибок найти все КП

4. Совершенствование Лыжного хода

4.1 Совершенствование конькового хода

Преодоление дистанции на лыжах несколько километров для оттачивания техники лыжного хода и скорости

4.2 Совершенствование классического хода

4.3 Контрольные старты

Контрольный старт пробежать 5 км по подготовленной трассе на время

5. Первая помощь

5.1 Первая помощь при ожогах, обморожениях

Ожоги и обморожения. Оказание помощи при обморожении и ожогах.

5.2 Первая помощь при механических травмах

Теория: Перелом, вывих, растяжение. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. *Практика:* Методы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Первая помощь при поражении аварийно – химическими опасными веществами, при бытовых отравлениях.

5.3 Транспортировка пострадавшего

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

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

Упражнения на силовые, скоростные качества спортсмена с использованием тренажеров в тренажерном зале ЦУВРа.

6.2 Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом.

Упражнения на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Упражнения для развития силы: отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования.

6.3 Скалолазание (техника лазания по искусственному рельефу, правила скалолазания, приемы лазания).

7. Организация и проведение походов

7.1 Подготовка к походу

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

Практические занятия: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

7.2 Поход

Поход выходного дня в окрестностях города Сыктывкар

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают виды туризма, основные характеристики пешеходного туризма;
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- умеют пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами;
- владеют первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- владеют первоначальными навыками оказания первой помощи;
- знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- умеют принимать решения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях,

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты:

- проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;
 - соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
 - владеют понятиями о здоровом образе жизни;
- проявляет дисциплинированность, ответственно относится к выполнению поручений;
- имеют представления о профессиях связанных с видом деятельности по программе;

Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

<p>Туристское снаряжение:</p> <ul style="list-style-type: none">• Рюкзак - 15 шт.• Спальный мешок - 15 шт.• Палатки - 8 шт.• Палатка "Зима" - 1 шт.• Печка к палатке "Зима" - 1 шт.• Система страховочная - 15 пар.• Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.• Аптечка - набор• Компаса жидкостные - 8 шт.• Катамараны	<ul style="list-style-type: none">• Карты туристские, спортивные• Веревка основная 40м, 30м, 20м - 15 шт.• Веревка вспомогательная - 3 шт.• Карабин туристский с муфтой - 45 шт.• ФСУ («восьмерка»)- 8 шт.• «Жумар» - 8 шт.• Шлем защитный (каска) - 8 шт.• Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.• Раздаточный материал• Аудио - видео средства
---	--

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы. **Кадровое обеспечение.**
- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

Формы аттестации/контроля

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

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

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

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

Для оценки *предметных результатов* используется:

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

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

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

**Оценочные материалы
1 год обучения**

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Критерии оценивания	Вид аттестации
1	Основы туристской подготовки	Наблюдение с фиксированием результатов ПВД на 1-2 дня	Наблюдение с фиксированием результатов в листе наблюдения	Учащийся знает заполнение маршрутной документации. Учащийся умеет составить график маршрута на 1-2 дня	Текущий контроль
2	Тактико-техническая подготовка	Тест Соревнования внутри группы,	Оценка результатов практической подготовки . Приложение №3	Учащийся знает многообразие тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований.	Текущий контроль, соревнования
4	Первая помощь	Устный опрос, наблюдение в ходе практической деятельности	Вопросы на знание правил и принципов оказания первой помощи. Практическое задание на владение навыками оказания первой помощи.	учащиеся знают оказание помощи при обморожении и ожогах. - учащиеся умеют транспортировать на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках	Текущий контроль
5	Уровень усвоения программного материала за 1г.о.	Контрольный старты (внутри объединения).	Наблюдение с фиксированием результатов в листе наблюдения Приложение №	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> 4-7 место <i>Низкий уровень</i> 8 и ниже	Промежуточная аттестация

**Оценочные материалы
2 год обучения**

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристи ка оценочных материалов	Критерии оценивания	Вид аттестации
1	Основы туристской подготовки	Наблюдение с фиксированием результатов ПВД на 1-2 дня	Наблюдение с фиксированием результатов в листе наблюдения	Учащийся знает заполнение маршрутной документации. Учащийся умеет составить график маршрута на 1-2 дня	Текущий контроль
2	Тактико-техническая подготовка	Соревнования внутри группы,	Оценка результатов практической подготовки . Приложение №3	Учащийся знает многообразие тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований.	Текущий контроль, соревнования
3	Первая помощь	Практическое задание	.Практическое задание на владение навыками оказания первой помощи при переломах, обморожении и ожогах, правила транспортировки пострадавшего..	учащиеся знают оказание помощи при обморожении и ожогах. - учащиеся умеют транспортировать на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках	Текущий контроль
4	Уровень усвоения программного материала за 1г.о.	Контрольный старты (внутри объединения)	Наблюдение с фиксированием результатов в листе наблюдения Приложение №	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> -1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Промежуточная аттестация

Методическое обеспечение программы

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	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео фото материалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
2.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Пожарно-прикладная подготовка	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	компьютер, видеопроектор, спортзал, уличная площадка	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
5.	Поисково-спасательные работы	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	компьютер, видеопроектор, спортзал, уличная площадка	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа

6.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видеофотоматериал	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
7.	Судейская подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
8.	Контрольные Старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

Воспитательная работа

С целью реализации учрежденческой Программы воспитания в Программу включен план воспитательной работы и работа с родителями.

Данная работа 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 №3**

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

Работа с законными представителями

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

Целью работы с представителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с представителями 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.

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: Сферум, 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, Сферум, 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 Приложения №4

Список литературы

Для педагогов

- Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004 г.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
- Лукоянов П.И. Самодетальное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школабезопасности». - М., 2000 г.
- Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
- Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
- Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2015 г.
- «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
- Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
- «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.
 - А.Г.Маслов «Школа безопасности». М.,ГИЦ, 2000г.
 - Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
 - Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
 - Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000г.
 - Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988.
 - Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. ОБЖ. Планирование и организация работы в школе 5-11 кл. - М., «Дрофа», 2002г.

Для учащихся

- Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
- Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
- Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
- Шкенева В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации)
- Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993г.
- Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.
- Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Учебник выживания /Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. Мир книги 2006.
- Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.

Диагностические материалы

Тест по физической культуре

Критерии оценки тестов

100 - 75% правильных ответов – отлично

74- 50% правильных ответов - хорошо

49-10% правильных ответов - удовлетворительно

Тесты по ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

• 1 год обучения

1. *Какие основные формы передвижения человека?*

А – бег

Б – прыжки

В – ползком Г – ходьба

2. *Какие физические упражнения оценивают развитие физических качеств человека?*

А – бег 30м

Б – бег 100м

В – челночный бег 3х10м

Г – подтягивание

Д – отжимание в упоре

Е – махи руками

Ж – вращение головой

3. *Какие физические качества развиваются при выполнении упражнений по ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – сообразительность

Д – гибкость

Е – координация движений

4. *Что такое физические упражнения?*

А – двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье

Б – действия, которые развивают умственные качества человека

5. *Какие упражнения развивают скорость?*

А – упражнения на изменение движения

Б – бег на короткие дистанции (30,60м) по звуковому сигналу

В – рывки во время медленного бега

Г – спортивные и подвижные игры

Д – эстафеты

Е – бег на марафонскую дистанцию

6. *Какие виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости?*

А – штанга

Б – лыжные гонки

В – спортивное ориентирование

Г – марафонский бег

Д – метание ядра

Е – плавание на длинные дистанции

Ответы: 1-а,б,г; 2-а,б,в,г,д; 3-а,б,в,д,е; 4-а; 5-а,б,в,г,д; 6-б,в,г,е

• **2 год обучения**

1. *Что означает ОФП?*

А – общефизическая подготовленность означает состояние человека, которое приобретает в результате занятий физической подготовкой и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств для жизнедеятельности.

Б – ОФП означает физическое состояние человека, которое приобретает в результате занятий каким-либо видом спорта.

2. *Какие физические качества развиваются при занятии ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скоростное чтение карты

Д – гибкость

Е – координация движений

3. *Что такое сила? Какие физические качества ее характеризуют?*

А – способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений.

Б – способность человека совершать движения за максимально короткое время.

4. *Что определяет величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений в ОФП?*

А – уровень подготовленности человека

Б – возраст

В – пол человека

Г – состояние здоровья

Д – самочувствие на момент занятия

Е – рост

Ж – вес

5. *Что понимают под физическими упражнениями в ОФП?*

А – двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества, укрепляют здоровье, повышают работоспособность человека

Б – двигательные действия, которые развивают те физические качества, которые необходимы для максимально лучшего результата в определенном виде спорта

6. *Что понимают под гибкостью в ОФП?*

А – свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой

Б – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

7. *Самостоятельные зачеты ОФП направлены на:*

А – улучшение физического развития

Б – улучшение умственного развития

В – повышение физической работоспособности

Г – повышение функциональных возможностей

8. *Что понимают под тестом в ОФП?*

А – физические упражнения (двигательные задания), с помощью которых оценивают физические качества человека

Б – это подбор вопросов, для выявления знаний в ОФП

Ответы: 1-а; 2-а,б,в,д,е; 3-а; 4-а,в,г,д; 5-а; 6-а; 7-а,в,г; 8-а.

•

Промежуточная аттестация

1. Что включает в себя понятие ОФП?

А – разностороннее воспитание физических качеств, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности

Б – воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; оно направлено на максимально возможное развитие данных способностей

2. Какие задачи решаются в процессе ОФП?

А – повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения

Б – повышение уровня основных физических качеств

В – развитие специальных физических качеств для избранного вида спорта Г – повышение защитных функций организма

3. При ОФП развиваются следующие основные физические качества: А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скорость чтения карты

Д – гибкость

Е – координация движений

4. Какие контрольные тесты применяются для определения ОФП занимающегося?

А – бег 2000м, 3000м.

Б – плавание в течение 12 мин.

В – сгибание и разгибание рук в упоре лежа Г – бег 30, 60, 100м. Д – прыжки в длину с места Е – бег 20 км.

Ж – кистевая динамометрия

З – дистанция по спортивному ориентированию на лыжах

5. Какие нагрузки применяются на занятиях ОФП?

А – умеренные

Б – средние

В – высокие

Г – максимальные

6. Какие отличительные особенности содержания занятий ОФП?

А – всесторонняя физическая подготовка

Б – овладение техникой подводного плавания

В – овладение техникой прикладных, естественных упражнений типа бег, прыжки, плавание и др.

Г – подготовка специальных физических качеств для определенного вида спорта

7. Структура занятий по ОФП включает в себе:

А – подготовительную часть (разминка)

Б – основную часть

В – заключительную часть

Г – обсуждение ошибок, допущенных на занятии ОФП

8. Планирование ОФП включает в себя:

А – выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма

Б – определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий

В – выбор соревнований, в которых необходимо принять участие

9. *Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость?*

А – бег

Б – прыжки

В – круговые движения руками

Г – наклоны, повороты, круговые движения туловища Д – прыжки со скакалкой

10. *Утренняя гимнастика состоит из:*

А – общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов или с предметами: гантелями, эспандерами, скакалками, и т.д. Б – бега на 100 м с максимальной скоростью

Ответы: 1-а; 2-а,б,г; 3-а,б,в,д,е; 4-а,б,в,г,д,ж; 5-а; 6-а,в; 7-а,б,в; 8-а,б; 9-а,б,д; 10-а.

Тесты по ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1 Год обучения

1. Каким знаком на картах изображается место старта?

- А – квадрат
- Б – треугольник
- В – окружность

2.. Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?

- А – озёра и болота
- Б – дороги и заборы
- В – ямки и микроямки

3. Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?

- А – жёлтым
- Б – синим
- В – чёрным

4. Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:

- А – дистанция в заданном направлении
- Б – маркированная дистанция
- В – дистанция по выбору

5. Определите, какой из названных условных знаков лишний в данной строке?

- А – микрохолмик
- Б – река
- В – озеро

6. Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.

- А – колба
- Б – стрелка
- В – циферблат

7. Компас – это прибор для определения:

- А – расстояния
- Б – сторон горизонта
- В – направления ветра

8. Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?

- А – черным
- Б – синим
- В – коричневым

9. Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?

- А – зеленый
- Б – синий
- В – красный

10. Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:

- А - Маркированной трассе
- Б - Заданном направлении

11. Прокол иголкой на карте следует производить сразу после:

- А - Отметки на контрольном пункте
- Б - Когда точно убедился, где находится контрольный пункт, но до финиша
- В - Того как финишировал

12. При передвижении по местности карту нужно ориентировать:

- А - Через каждые 5 минут
- Б - Постоянно при смене направления движения
- В - После взятия контрольного пункта

13. Тормозные ориентиры это:

- А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»
- Б - Ориентиры, которые нельзя найти
- В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

14. Определить точку стояния можно по:

- А - Местным предметам
- Б - Солнцу
- В - Звездам

15. Азимут можно определить с помощью:

- А - Компаса
- Б - Курвиметра
- В - Карты

16. Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:

- А - 1:50000
- Б - 1:15000 В - 1:30

17. Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция: А - По выбору

- Б - Заданного направления
- В - На маркированной трассе

18. Вид соревнований, где порядок прохождения КП задает начальник дистанции?

- А - Маркированная трасса
- Б - Заданное направление В - Дистанция по выбору

19. Что в первую очередь необходимо спортсмену для допуска к соревнованиям?

- А - Допуск тренера
- Б - Допуск врача
- В - Допуск директора организации

20. Линейными ориентирами называются:

- А - дороги, ручьи
- Б - поля, открытые пространства
- В - микрообъекты

21. Спортсмен, прошедший дистанцию по маркированной трассе, но не отметивший ни одного КП в карте и карточке будет:

- А - снят с дистанции
- Б - получит максимальное количество штрафов
- В - зачтут результат без штрафов

22. На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?

- А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь
- Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

Ответы: 1 – Б, 2 – Б, 3 – В, 4 – В, 5 – А, 6 – В, 7 – Б, 8 – В, 9 – В, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а, 14-а, 15-а, 16-б, 17-б, 18 – Б, 19 – Б, 20 – А, 21 – А, 22 - Б

•

• **2 год обучения**

1. Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?

- А – линейка
- Б – курвиметр
- В – измерительная лента

2. Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:

- А – крупномасштабные
- Б – мелкомасштабные
- В – среднемасштабные

3. В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:

- А – стороны горизонта
- Б – координаты В – азимут

4. По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?

- А – камни и скалы
- Б – рельеф
- В – искусственные объекты

5. К группе точечных ориентиров относятся:

- А – россыпи камней
- Б – сухая канава
- В – микроямка

6. Понятие дополнительная привязка – это:

- А – вспомогательная веревка
- Б – четкий ориентир на местности
- В – бег за сильным ориентировщиком

7. Что такое «высота сечения рельефа»?

- А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали
- Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности В – высота склона

8. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

- А – в 1см 1км
- Б – в 1см 100м.
- В – в 1см 10м.

9. К площадным ориентирам относятся:

- А – болота и поля
- Б – заборы и канавы В – микрообъекты

10. Азимутом называют угол между направлением на:

- А – север и направлением на заданную точку
- Б – север и направлением тени от солнца.
- В – юг и направлением на объект

11. Выберите пару правильных ответов:

- А.- Бег по азимуту
- Б- Точное чтение карты
- В- Бег в «мешок»

12. Какой прибор поможет определить точное расстояние пройденного пути по карте?

- А - линейка
- Б - курвиметр
- В - измерительная лента

13. Для достижения наилучшего результата на соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо сочетание:

- А - максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности

Б - минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности

В - максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-в, 6-Б, 7-А, 8-б, 9 –а, 10-а, 11 - 1-Б,2-А,3-В, 12 – В, 13 - А

Промежуточная аттестация

1. *Грубый азимут - это:*

А – бег с упреждением

Б – бег с использованием тормозных органов

В – бег в «мешок»

2. *Выбери «формулировку», которая подходит в данной ситуации. Когда говорится о влиянии скорости бега на качество ориентирования?*

А – «дурная» голова ногам покоя не даёт

Б – волка ноги кормят

В – бежать, не быстрее, чем думает голова

3. *Что не верно? Опорные ориентиры делятся, на:*

А – ограничивающие

Б – тормозные

В – отвлекающие

4. *Кислородный запрос – это:*

А – максимальное потребление кислорода

Б – количество кислорода необходимое для выполнения всей физической нагрузки

В – это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития дыхательных качеств.

5. *Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?*

А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП

Б – начать искать в предполагаемом районе КП

В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

6. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

7. *Вы пришли в точку КП, а призм нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?*

А – не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции

Б – выйду ещё раз на привязку и иду на КП

В – начну поиск по системе прочёсывания

8. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути

Б – конечный ориентир, с которого берётся КП

В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

9. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

А – участок местности насыщенный мелким рельефом

Б – труднопроходимый лес

В – участок местности не имеющий ориентиров

10. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её

Б – порядковый номер КП

В – ориентир, на котором установлен знак КП

11. *Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?*

- А – спрошу, на какой КП они бегут
- Б – пойду на КП не обращая на них внимания
- В – побегу за ними

12. Выберите правильное значение выражения «контрольное время»? А – время, с которого начинается хронометраж

- Б – время, в течение которого участник может находиться на дистанции В – время, полученное участником на маркированной дистанции за неправильно отмеченное КП

13. Основная задача, решаемая на полигоне «Эллипс»:

- А - Развитие скорости чтения карты
- Б - Развитие и совершенствование прохождения виражей В - Освоение обгона соперника на узкой трассе

14. Тактика спортсмена ориентировщика на старте в первую очередь зависит от:

- А - от функциональной и технической подготовки спортсмена
- Б - умения настроиться на четкое взятие первого КП и погодных условий в день соревнований
- В - умения манипулировать соперниками и четко мобилизоваться в любой необычной предстартовой ситуации
- Г - умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием

15. Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанций по спортивному ориентированию?

- А - письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером
- Б - дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции
- В - сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1 год обучения

1. *Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)*

- А – пеший туризм
- Б – водный туризм
- В – конный туризм
- Г – лыжный туризм
- Д – мототуризм
- Е – пещерный туризм (спелеотуризм) Ж - горный

2. *Бивак – это...? (дай определение).*

- А – вид развлечений в лесу
- Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха
- В – туристический узел

3. *Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?*

- А – на северо-запад
- Б – на юго-запад
- В – на юго-восток
- Г – на юг

4. *Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)*

- А – быть ловким, смелым
- Б – знать карту и стороны горизонта
- В – уметь готовить
- Г – учиться на отлично
- Д – уметь плавать

5. *Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению? А – палатка*

- Б – котелок
- В – лыжи и ботинки Г – рюкзак.

Ответы: 1-А, Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

2 год обучения

1. *Бивак – это ... (дать определение)*

2. *К личному снаряжению относится:*

- А – спальник
- Б – котелок
- В – аптечка

3. *К групповому снаряжению относится:*

- А – рюкзак
- Б – топор
- В – ледоруб Г – лыжи

4. *Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:*

- А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха
- Б – 45мин. ходьбы, 15 мин. отдыха
- В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

5. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

6. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

- А – 1: 1500
- Б – 1: 15000
- В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

• **Промежуточная аттестация**

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. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

- А. справа, по ходу движения
- С. посередине дороги
- В. слева, навстречу транспорту
- Д. рядом с дорогой по лесу

7. Костер нельзя разжигать:

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

8. Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:

- А. при ожогах
 - В. при порезах
 - С. при растяжениях и ушибах
 - Д. при потертостях и мозолях
- 1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь
 - 2. наложить холод и сделать тугую повязку
 - 3. обработать мазью
 - 4. промыть, обработать йодом и перевязать

9. Какую воду можно употреблять в походе:

- А. речную
- В. озерную
- С. кипяченную
- Д. талую

10. Для разжигания костра в походе нельзя использовать:

- А. валежник
- В. растущие деревья
- С. сухостой
- Д. бересту

11. 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.

Ответы: 1. Д 2. А 3. С 4. В 5. В 6. В
7. С 8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 9. С 10. В 11. В

Тест по Первой помощи.

1. Ожог – это:

- а) повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног
- б) повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов и др.)+
- в) расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина, а также действие, вызвавшее такое заболевание (например, убийство или самоубийство с помощью яда).

2. По глубине поражения тканей ожоги делятся на:

- а) на 2 степени
- б) на 3 степени
- в) на 4 степени +

3. Какие существуют виды ожогов?

- а) химические и термические ожоги
- б) термические и солнечные ожоги
- в) химические, термические, электрические и лучевые ожоги +

4. Резкая краснота, боли, отёк и пузыри беспокоят пострадавшего 3- 5 дней. Признаки ожога кожи иногда дополняются признаками общего перегревания тела. К какому виду ожогов относится данный признак? а) солнечный ожог (лучевой) +

- б) химический ожог
- в) термический ожог

5. Первая помощь при химических ожогах:

- а) необходимо быстро удалить, пострадавшего из зоны огня. Если на человеке загорелась одежда, нужно немедленно снять ее или набросить на пострадавшего покрывало, пальто, мешок, шинель, то есть прекратить к огню доступ воздуха.
- б) необходимо сбросить пропитанную кислотой одежду, обильно промыть пораженные участки водой (под струей), затем обмыть их 2 % раствором пищевой соды или мыльной водой, чтобы нейтрализовать кислоту, и наложить сухие повязки. +
- в) пострадавшего следует обмыть, облить холодной водой, хорошенько напоить прохладной водой, чаем, молоком, смазать кожу борным вазелином.

6. К особым формам ожога относят:

- а) химические ожоги
- б) лучевые ожоги (солнечные, рентгеновские и др.) и поражение электричеством + в)
- термические ожоги

7. Какие факторы поражения при термических ожогах?

- а) кислоты, щёлочи, соли тяжёлых металлов
- б) пламя, жидкость, пар +
- в) световое и ионизирующее излучение

8. Какие факторы поражения при химических ожогах?

- а) кислоты, щёлочи, соли тяжёлых металлов +
- б) пламя, жидкость, пар
- в) световое и ионизирующее излучение

9. Первая медицинская помощь?

- а) разрезать и снять одежду
- б) устранить источник +
- в) обезболить

10. Понятие отморожение или обморожение-это...

- а) повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног +

б) повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов и др.)

в) расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина, а также действие, вызвавшее такое заболевание (например, убийство или самоубийство с помощью яда)

11. Чаще всего отморожения возникают

а) в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже $-10 \dots -20 \text{ }^\circ\text{C}$ +

б) осенью при температуре $0 \dots -4 \text{ }^\circ\text{C}$

в) весной при температуре $+5 \dots +10 \text{ }^\circ\text{C}$ 12. Какие различают степени обморожения

а) лёгкую и тяжёлую

б) лёгкую, среднюю и тяжёлую +

в) простую и сложную

13. При тяжёлой степени обморожения наблюдается:

а) температура тела $29-32 \text{ }^\circ\text{C}$, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое — до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны отморожения лица и конечностей I—IV степени.

б) Кожные покровы бледные, синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормально или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны отморожения I—II степени.

в) температура тела ниже $31 \text{ }^\circ\text{C}$. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, очень холодные на ощупь. Пульс замедляется до

36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное — до 3-4 в минуту. Наблюдаются тяжёлые и распространённые отморожения вплоть до оледенения. + 14. Возникновению обморожений

способствуют влажность и ветер. Зачастую возникновение подобных травм возможно при положительной температуре воздуха, при сильном ветре и высокой влажности. Ветер и высокая влажность усиливают теплоотдачу, снижают термоизолирующие свойства одежды и обуви. К какой причине обморожения относится данное описание?

а) состояние теплоизоляции конечности

б) погодные условия +

в) общее состояние организма

15. При обморожении пальцев, ушных раковин или других частей тела запрещено:

а) растирать обмороженные участки кожи снегом +

б) согревать эти места, прикрыв их руками в сухих тёплых перчатках

в) согревать руки, спрятав их в подмышках 16.

Отморожению чаще всего подвергаются:

а) пальцы ног и рук, нос, ушные раковины +

б) голова

в) колени

17. Контактное обморожение возникает ...

а) при воздействии низких температур

б) при температурах близких к нулю (в том числе положительных) и длительном нахождении во влажной среде

в) при контакте с холодным предметом + 18. При попадании в холодную воду:

а) особое внимание следует уделить шее и затылку. Постараться не опускать их в воду. Принять позу эмбриона. Одежду не сбрасывать, она будет продолжать греть. + б) особое внимание следует

уделить рукам, постараться не опускать их в воду

в) особое внимание следует уделить ногам 19.

Обморожению больше всего подвержены:

- а) взрослые
- б) старики
- в) пожилые люди и дети +

20. Как одеваться во время морозов, чтобы избежать обморожений?

- а) необходимо одеваться таким образом, чтобы слои одежды не плотно прилегали друг к другу и оставляли между собой прослойки воздуха, которые отлично удерживают тепло. + б) необходимо одеваться таким образом, чтобы слои одежды плотно прилегали друг к другу, не оставляя прослойку воздуха
- б) необходимо одеваться, так чтобы было удобно двигаться

II вариант.

1. Что такое ожог?

- а) повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног
- б) повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов и др.)+
- в) расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина, а также действие, вызвавшее такое заболевание (например, убийство или самоубийство с помощью яда).

2. Чаще всего отморожения возникают

- а) в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже $-10 \dots -20 \text{ }^\circ\text{C}$ +
 - б) осенью при температуре $0 \dots -4 \text{ }^\circ\text{C}$
 - в) весной при температуре $+5 \dots +10 \text{ }^\circ\text{C}$
3. Какие различают степени отморожения

- а) лёгкую и тяжёлую
- б) лёгкую, среднюю и тяжёлую +
- в) простую и сложную

4. Какой степени тяжести ожоги относят к глубоким термическим ожогам? а) II

- б) III Б+
- в) III А
- г) I

5. Выделите характерный признак отморожения II степени:

- а) некроз всей толщи кожи
- б) обратимая сосудистая реакция
- в) мраморность кожи
- г) образование пузырей+

6. Какова причина ожогового шока?

- а) нарушение дыхания
- б) интоксикация
- в) болевой фактор+
- г) психическая травма

7. При электротравме сначала необходимо:

- а) ввести спазмолитики
- б) наложить асептическую повязку
- в) прекратить воздействие тока на пострадавшего+
- г) ввести эфиллин

8. Выберите препарат, который нужно ввести, если возникли судороги при электротравме: а) эуфиллин

- б) седуксен+
- в) кордиамин

г) анальгин

9. Определите, какое среднее систолическое давление наблюдается при шоке II ст.: а) 105мм рт. ст.

б) 100мм рт. ст.

в) 85мм рт. ст.+

г) 75мм рт. ст.

10. Определите, что характерно для ожогов, которые были получены в помещениях? а) большая площадь

б) отравление угарным газом+

в) ожог дыхательных путей+

г) судороги

11. Признаки отморожения IV степени:

а) некроз кожи и подкожной клетчатки

б) побеление кожи

в) некроз всей толщи кожи

г) некроз глубжележащих тканей+

12. Признак термического ожога IIIА степени:

а) обугливание тканей

б) некроз до сосочкового слоя+

в) некроз всей толщи кожи

г) обратимая сосудистая реакция 13. Признак

ожогового шока:

а) падение артериального давления+

б) потеря сознания

в) кровотечение

г) бледность кожных покровов

14. Отметьте, что характерно для торпидной фазы ожогового шока: а) апатия+

б) возбуждение

в) судороги

г) повышение АД

15. Признак ожога крепкими кислотами:

а) образование пузырей

б) гиперемия кожи

в) колликвационный некроз

г) коагуляционный некроз+

16. Площадь ожога нижней конечности:

а) 7%

б) 9%

в) 27%

г) 18%+

17. К особым формам ожога относят:

а) химические ожоги

б) лучевые ожоги (солнечные, рентгеновские и др.) и поражение электричеством +

в) термические ожоги

18. Площадь ожога головы, шеи:

а) 9%+

б) 10%

в) 12%

г) 11%

19. Признак термического ожога IIIБ степени:

а) обугливание тканей

б) некроз до сосочкового слоя

в) некроз всей толщи кожи+

г) обратимая сосудистая реакция

20. Какова должна быть доврачебная помощь при отморожении кистей и стоп:

а) удаление пузырей

б) наложение термоизолирующей повязки+

в) растирание снегом

г) футлярная новокаиновая блокада

Примерный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятия*для учащихся	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию Дня защитника Отечества, Международного женского дня	февраль март
2.	Мероприятия, приуроченные ко Дню российской науки	февраль
3.	Очно-заочная краеведческая конференция «Моя малая Родина» для учащихся 2-5 -х классов	март апрель
4.	Краеведческая викторина, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне	апрель
5.	Участие в Республиканском конкурсе видеороликов «Дети рассказывают о войне», посвященном Дню Победы в Великой Отечественной войне	март
6.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель
7.	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи	15 мая
8.	Экскурсионное ориентирование «По страницам истории»	май
9.	Всемирный день туризма	27 сентября
10.	Мероприятия, посвященные Дню защиты прав ребенка	20 ноября
11.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	29 ноября
12.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
13.	Мероприятия, посвященные празднованию принятия Конституции Российской Федерации, Конституции Республики Коми	12 декабря 15 февраля
14.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года
15.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	в течение года
16.	Учебно-познавательные экскурсии, поездки по РК и РФ (по планам педагогов дополнительного образования)	В течение года
17.	День отца 23 июня	июнь

Примерный план работы с законными представителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Что подготовить к мероприятию
1.	Собрания в объединениях	I, Полугодие учебного года	Информацию о Центре, примерные предложения, протокол, кабинет с наглядностью и презентацией, ДОО ДОР программа
2.	Собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП	Подробную информацию о мероприятии
4.	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года	Информация подробная о мероприятиях, отзывы
8.	Проведение Дней открытых дверей.	в течение года	План проведения, цель
9.	Проведение тематических бесед, круглых столов, мастер-классов по направлениям учебно-воспитательной работы	в течение года	Презентация, подготовка содержания, рефлексия (анкета, тест, вопросы)
10.	Вовлечение законных представителей в совместные мероприятия объединения, отдела, Центра.	в течение года	Заблаговременное оповещение, информация о мероприятии, цель
11.	Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течение года	Достоверная информация, приглашение специалистов отделов
12.	Организация информационной работы	в течение года	Создание группы, беседы, сайта в соцсетях, электронная почта,
13.	Подведение итогов учебно-воспитательной работы, совместное собрание	В конце учебного года	Сертификаты, свидетельства, грамоты, благодарности

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
	Правила поведения и техника безопасности	- Подборка походных мультиков: «В гостях у лета», «ОХ и АХ идут в поход», «Самый первый», «Друзья в походе», «Ми-ми-мишки в походе» https://vk.com/videos65502970?section=album_5 Просмотр фильма про технику безопасности https://www.youtube.com/watch?v=KE00IXs9BkY	Опрос, беседа
		Ознакомление с нормативными документами: регламенты соревнований, правила соревнований, судейство. http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=cat&id=1	Опрос
<i>Тактико-техническая подготовка</i>			
	Снаряжение спортсмена – туриста	Видео урок от ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения. https://youtu.be/g2DRvBYiVFg	Самостоятельное изучение
		Видео урок спортивный туризм. Изучение вязки блокировки на ИСС. https://cloud.mail.ru/public/3UyS/dmms5F53c	
		Проверка знаний, написать по фото название и функцию снаряжения для СТ https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_35	
	Техника преодоления препятствий	Просмотр видео с Всероссийских соревнований (Чемпионат и Первенство) http://www.tmmoscow.ru/	Беседа, обсуждение в мессенджере ВК
		Видео урок спортивный туризм, краткий обзор стартов, этапов. его особенности https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_31	
		Видео урок спортивный туризм. Использование подъёмных и спускового устройства, этапы спуск, подъем. https://vk.com/club193418397?w=wall193418397_43%2Fall	Самостоятельное изучение
<i>Физическая подготовка</i>			
	Общая физическая подготовка.	Видео урок ОФП «Комплекс упражнений для эластичности мышц.» https://vk.com/club193418397?w=wall-193418397_37	
		ОФП выполнять дома. Подтягивание/ отжимания; упражнения на пресс и планка. выполнять упражнения в три-четыре подхода по 10-12 раз. Планка от 30 секунд.	Фото, дневник самоконтроля

Топография и ориентирование			
		Просмотр презентации про Спортивное ориентирование. Беседа.	
		https://vk.com/club193418397?w=wall193418397_26%2Fall Спортивное ориентирование. https://vk.com/@orientkomi-sportivnoe-orientirovanie	
		Работа с гугл картой. Прогулка по виртуальному городу Сыктывкар https://vk.com/club193418397?w=wall193418397_24%2Fall	фото
Первая помощь.			
Основные приемы оказания первой помощи		- Первая доврачебная помощь. https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/pervayameditsinskaya-pomoshh/	
Основы туристкой подготовки			
		Просмотр обучающего видео о пользе узлов в быту и о силе узла https://vk.com/club193418397?w=wall193418397_15%2Fall Закрепление пройденной темы: Должности в походе видеоролик https://www.youtube.com/watch?v=TaUDvhI24lM&feature=youtu.be Беседа о выборе должности. Почему выбор ученика пал именно на ту или иную должность?	Беседа, опрос в мессенджере в ВК