

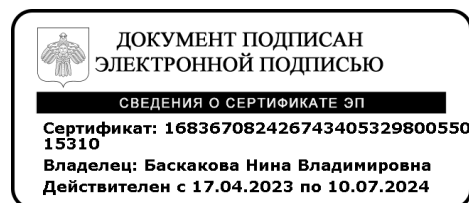
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢ
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

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
«Школа туризма»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Филатов Виталий Александрович,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

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

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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. Программа «Школа туризма» (далее Программа) имеет туристско- краеведческую направленность. Систематические занятия по данной программе способствуют приобретению учащимися знаний о своем крае; технике и тактике туризма, об ориентировании на местности; оказании первой помощи, о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе, в природной среде, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Актуальность программы. На сегодняшний день одной из актуальных педагогических задач является формирование психосоциальной компетентности подрастающего поколения, т.е. способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Психосоциальная компетентность как способность ребёнка эффективно действовать в любых ситуациях может сыграть важную роль в социализации ребёнка. Для решения данной задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки, такие как, умение ставить цели, принимать решения и решать проблемные ситуации, критически и творчески мыслить, позитивно общаться с окружающими, осознать себя как личность, формирует умение действовать в экстремальных ситуациях и закреплять жизненно важные навыки.

Формирование и развитие вышеперечисленных умений возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей. Наиболее эффективным видом деятельности в этом случае выступает обучение детей в физкультурно-спортивных объединениях. Программа создает оптимальные условия для самореализации и социализации учащихся, способствует совершенствованию в практической деятельности.

Отличительные особенности программы. Программа составлена на основе типовых программ для системы дополнительного образования ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»: «Пеше-лыжный туризм» (автор Константинов Ю.С., 2015г.), «Туристы-проводники» (автор Константинов Ю.С., 2016г.) с учетом личного опыта педагога, регионального компонента, природных условий республики.

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

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

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

Формы учебно-воспитательной работы направлены на формирование жизненно важных навыков, приобретаемых на занятиях, в походах в неформальном общении со сверстниками.

Строго соблюдается принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся в возрасте 7-10 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, рассчитана на 1 год обучения.

После прохождения обучения, учащиеся по желанию могут продолжить обучение по программе более сложного уровня.

Вид программы – стартовая.

Объем и сроки освоения программы. Программа реализуется в течение 1 года с объемом 108 часов.

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	3	108
Всего часов по программе:				108

Режим занятий. Предусматривает продолжительность 3 академических часа, периодичностью 2 раза в неделю. Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Формы организации образовательного процесса

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

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

- теоретические занятия в классе с использованием наглядных пособий, учебных видеофильмов, а также видеосъемок, сделанных в походах и на соревнованиях;
- практические занятия в помещении – в классе, спортзале, тренажерном зале.
- практические занятия на местности в форме тренировок, соревнований, походов выходного дня и категорийных походов (пешеходных, лыжных и водных).

соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы разновозрастный с учетом физиологических и индивидуальных особенностей учащихся.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связаны с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать первую помощь, поэтому наряду с занятиями в классе необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

Важной частью подготовки ребят является участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение туристского опыта, общение со сверстниками.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности МБОУ «СОШ» села Визинга, это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением - спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебный кабинет туризма.

Цель и задачи

Цель: формирование интереса к занятию туризмом, путем освоения основных туристических умений и навыков, изучения родного края.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний по подготовке, организации туристских походов;
- приобретение знаний и умений по обеспечению безопасности при проведении походов;
- получение необходимых знаний, умений и навыков по ориентированию на местности;
- ознакомление с историей, культурой и природой родного села;

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательной активности и творческих способностей учащихся;
- расширение кругозора;
- развитие навыка самоконтроля, самодисциплины;
- развитие умения не теряться в сложных и неординарных ситуациях;
- развитие коммуникативных умений и навыков, адекватного самопознания.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям;
- привитие правил и нормам поведения в обществе;
- решение проблем гармоничного вхождения в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими людьми;
- формирование потребности к саморазвитию, мотивации к познанию и обучению;
- привитие ценностных установок и социально-значимых качеств личности;
- привлечение к активному участию в социально-значимой деятельности;
- формирование в детях любви и гордости за свой край, его природе, культурно-историческому наследию;
- привитие потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	50	10	40	УТЗ*
1.1.	История развития туризма	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.3.	Организация туристского быта.	5	1	5	
1.4.	Подготовка к походу	6	1	4	
1.5.	Питание в туристском походе	3	1	4	
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	15	1	10	
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	-	
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	-	
1.9.	Походы выходного дня, соревнования туристов	15	1	16	
1.10.	Поведение итогов туристского похода	1	1	-	
2.	Топография и ориентирование.	8	2	6	УТП*
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные	1	1	-	

	знаки.				
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	4	-	4	
2.3.	Соревнования по ориентированию	1	-	1	
2.4.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1	
3.	Краеведение	3	3	-	Тест-опрос
3.1.	История села	1	1	-	
3.2.	Памятные места	1	1	-	
3.3.	Итоговое занятие	1	1	-	
4.	Основы гигиены, первая помощь	9	5	4	
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	1	1	-	Тест
4.2.	Походная аптечка	2	2	-	
4.3.	Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	6	2	4	
5.	Физическая подготовка	38	1	37	
5.1.	Кроссовая подготовка	8	-	8	Выполнение нормативов 110
5.2.	Лыжная подготовка	9	-	9	
5.3.	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	8	-	8	
5.4.	Комплекс упражнений в тренажерном зале	8	-	8	
5.5.	Скалолазание	5	1	4	
Итого		108	21	87	

Содержание

1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма

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

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

1.3. Организация туристского быта

Теория Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Организация и фронт бивачных работ в 2-х дневном походе. Организация ночлегов в помещении (избушка, приют). Правила пользования печкой. Организация дежурства по кухне и за печкой.

Практика Выбор места для бивака, заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища, разведение костра. Разжигание и пользование печкой. Дежурство по кухне и по уходу за печкой.

1.4. Подготовка к походу

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-2-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в 1-дневном походе. Составление меню. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Понятие о герметичной упаковке. Съедобные и несъедобные растения.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

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

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техники вязания простейших узлов.

1.7. Туристские должности в группе

Теория Должности в группе: постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.9. Походы выходного дня, соревнования туристов

Теория Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе.

Практика Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в походах.

1.10. Подведение итогов похода

Теория Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практика Составление отчета о походе. Ремонт, и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки

Теория Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практика Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут

Теория. Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту, его применение.

Ориентиры. Что может служить ориентиром.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.4. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки

Практика Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1 История села

Теория Первые поселения на территории села, род и характер занятий древних поселенцев. Беседа о названии населенного места. Легенды и предания, связанные с освоением территории. История развития села.

Практика Учебно-познавательные экскурсии по историческим местам села, к памятникам села и выполнение по итогам экскурсий творческих работ (конкурс фотографий, рисунков, поделок и т.д.)

3.2 Памятные места

Теория Выдающиеся люди села в области культуры, искусства.

Практика Заочное путешествие по улицам села. Работа с картосхемой села.

3.3. Итоговое занятие

Практика Тесты, викторины по теме «Моё село».

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

4.2. Походная аптечка

Теория Личная аптечка туриста. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение и транспортировка аптечки.

4.3. Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Теория Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Травмы на занятиях туризмом и в походах. Их предпосылки и способы предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика Контроль. Ведение дневника самоконтроля.

Оказание ПП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности.

5. Физическая подготовка

5.1. Кроссовая подготовка

Практика. Бег по пересеченной местности. Бег по стадиону.

5.2. Лыжная подготовка

Практика. Техника передвижения коньковым, классическим ходом. Преодоление подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Учебно-тренировочное занятие по технике тропления лыжни.

5.3. Спортивные, подвижные игры и эстафеты

Практика. Командные игры - снайпер, пионербол. Эстафеты с применением простых двигательных заданий, требующих координации движения. Эстафеты с элементами изучения туризма. Спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис.

5.4. Комплекс упражнений в тренажерном зале

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

5.5. Скалолазание

Теория. Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочного устройства. Уход за снаряжением, хранение.

Практика. Лазание разминочное – траверс. "Догонялки" (друг за другом). Преодоление разной сложности трас, с верхней страховкой, на трудность, на скорость. Работа в связках.

Планируемые результаты

Предметные

- знают правила организации и проведения туристских походов;
- знают правила безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях;
- особенности топографических и спортивных карт, условные топографические знаки и знаки спортивных карт, устройство компас;
- знают особенности природы села Визинга, история, памятные и исторические места своего района;

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;

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный тематический график

Календарный тематический график представлен в приложении 1.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа предусматривает:

- наличие учебного кабинета, соответствующего требованиям санитарно – гигиеническим нормам и правилам ТБ;
- наличие спортивного специализированного зала;
- наличие полигона с картой;
- наличие инвентаря и оборудования для работы.

Снаряжение и оборудование:

1. Система страховочная - 15 пар.
2. Палатка одноместная – 8 шт.
3. Палатка четырехместная – 8 шт.
4. Тент - 1 шт.
5. Топор – 2 шт.
6. Рюкзак туристический - 15 шт.
7. Спальный мешок - 15 шт.
8. Туристические коврики - 15 шт.
9. Спальник – 15 шт.
10. Котелок – 3 шт.
11. Пила – 2 шт.
12. Канистра – 5 шт.
13. Примус – 2 шт.
14. Лопата – 2 шт.
15. Курвиметр - 2 шт.
16. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
18. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
19. Шлем защитный - 15 шт.
20. Ледоруб - 15 шт.
21. Крюк скальный - 26 шт.
22. Молоток скальный - 2 шт.
23. Спасательный жилет - 15 шт.
24. Байдарка 2-х местная - 8 шт.
25. Палатка "Зима" - 2 шт.
26. Печка к палатке "Зима" - 2 шт.
27. Аптечка - 2 набора

Комплект для спортивного ориентирования

1. Компас - 15 шт.
2. Планшет – 15 шт.
3. Фонарь – 15 шт.
4. Часы – 15 шт.
5. Топографическая карта местности – 15 шт.
6. Карандаш – 15 шт.
7. Линейка – 15 шт.
8. Транспортир – 15 шт.

9. Лист ватмана – 10 шт.

Спортивный инвентарь:

1. Мяч волейбольный – 2 шт.
2. Мяч баскетбольный – 2 шт.
3. Мяч футбольный – 2 шт.
4. Скакалка – 5 шт.
5. Перекладина – 2 шт.
6. Канат гимнастический – 1 шт.
7. Секундомер – 2 шт.

Личные принадлежности (одежда, обувь, посуда):

1. Штормовой костюм.
2. Рукавицы брезентовые.
3. Ботинки туристические (типа " вибрам ").
4. Тренировочный костюм (хлопчатобумажный).
5. Куртка утепленная (или свитер шерстяной).
6. Лыжи, ботинки, крепления.
7. Смена белья.
8. Рубашка.
9. Шорты, плавки (купальный костюм).
10. Носки шерстяные — 2 пары.
11. Носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары.
12. Шапочка с козырьком, косынка.
13. Очки солнцезащитные.
14. Ботинки туристские.
15. Кроссовки или кеды.
16. Туалетные принадлежности.
17. Полотенце для тела и для ног.
18. Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН).
19. Накидка от дождя.

Информационное обеспечение:

1. Аудио - видео средства.
2. Фотоаппарат.
3. Ноутбук.
4. Интернет источники.
5. Карты туристские, спортивные
6. Учебные пособия для детей (таблицы)
7. Раздаточный материал

Кадровое обеспечение:

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися. К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (инструкторов по туризму, спасателей МЧС, медиков, совершеннолетних учащихся обучающихся по смежным программам по туристско-краеведческой направленности и т.д.)

Формы контроля/аттестации

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;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

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

Оценочные материалы

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
Физическая подготовка	Выполнение нормативов Приложение №6	1.Бег 1 км (перешёл на шаг /пробежал без остановок). 2.Бег 60 метров (девочки 12.0, мальчики 11.0). 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Мальчики 10 раз девочки 8 раз). 4.Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (20 раз) 5.Прыжок в длину с места (Мальчики 140 см, девочки 130 см)	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	Входящая диагностика
Топография и ориентирование. Краеведение. Основы гигиены и первая помощь.	Тесты Приложение №5	- знание условных знаков спортивных карт; - знание правил и принципов оказания первой помощи, - история развития, памятные места Сысольского района;	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Тематический контроль
Основы туристской подготовки	Наблюдение Приложение №7	Определение уровня навыков по технике преодоления препятствий.	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий	Промежуточная аттестация

Методическое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

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. Занятия лучше всего проводить в занимательной игровой форме.

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.

	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Краеведение	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный, Наглядный, Практический, Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), ребусы, кроссворды, раздаточный материал,	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
2.	Основы туристской техники	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание (установка палатки и др.)
3.	Топография и ориентирование.	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
4.	Основы гигиены, первая помощь	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	наглядный материал, практическое задание
5.	Общая и специальная физическая подготовка	наблюдение, практическое занятие тренировка, соревнование	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

Воспитательная работа

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

Задачи:

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

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

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, села, 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).

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

План воспитательной работы представлен в приложении №2.

Работа с родителями

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

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

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;

- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

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

План работы с родителями представлен в Приложении №3.

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, 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 чате ВКонтакте, Сферум

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

План внеаудиторной подготовки представлен в приложении №4.

Список литературы *Для педагогов*

1. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
2. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
3. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат , 1985 г.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
6. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ,
7. "Русский турист". Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
8. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г.
9. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002 г.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.- М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М., 2004 г.
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
5. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.

Календарно-тематический график программы

Дата проведения занятий (план)	Название раздела	Планируемое место проведения	Тема	Кол-во часов
03.09.2023	Основы туристской подготовки	МБОУ «СОШ» села Визинга (класс, стадион, спортивный зал)	История развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	2
06.09.2023			Питание в туристском походе.	1
10.09.2023			Организация туристского быта.	2
13.09.2023			Подготовка к походу.	1
17.09.2023			Подготовка к походу.	2
20.09.2023			Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1
24.09.2023			Организация туристского быта.	2
27.09.2023			Личное и групповое туристское снаряжение.	1
08.10.2023			Топография и ориентирование	МБОУ «СОШ» села Визинга (класс, стадион, спортивный зал)
11.10.2023	Походы выходного дня, соревнования туристов	1		
15.10.2023	Компас, работа с компасом. Азимут.	2		
18.10.2023	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	1		
22.10.2023	Физическая подготовка	МБОУ «СОШ» села Визинга (класс, стадион, спортивный зал)	Компас, работа с компасом. Азимут.	2
25.10.2023			Кроссовая подготовка.	1
29.10.2023			Спортивные, подвижные игры и эстафеты. Комплекс упражнений в тренажерном зале	2
01.11.2023	Основы туристской подготовки	МБОУ «СОШ» села Визинга (класс, стадион, спортивный зал)	Питание в туристском походе	1
05.11.2023			Правила движения в походе, преодоление препятствий. Походы выходного дня, соревнования туристов	2
08.11.2023	Топография и ориентирование	МБОУ «СОШ» села Визинга (класс, стадион, спортивный зал)	Соревнования по ориентированию	1
12.11.2023			Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери	2

			ориентировки.	
15.11.2023	Моё село		История села.	1
19.11.2023			Памятные места. Итоговое занятие.	2
22.11.2023	Физическая подготовка		Кроссовая подготовка	1
26.11.2023			Спортивные, подвижные игры и эстафеты	2
29.11.2023			Комплекс упражнений в тренажерном зале	1
03.12.2023	Основы туристской подготовки	МБОУ «СОШ» села Визинга (класс, стадион, спортивный зал)	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2
06.12.2023			Походы выходного дня, соревнования туристов	1
10.12.2023	Основы гигиены, первая помощь		Личная гигиена, профилактика заболеваний	2
13.12.2023	Физическая подготовка		Кроссовая подготовка	1
17.12.2023			Лыжная подготовка	2
20.12.2023			Спортивные, подвижные игры и эстафеты	1
24.12.2023			Спортивные, подвижные игры и эстафеты	2
27.12.2023			Комплекс упражнений в тренажерном зале	1
10.01.2024			Комплекс упражнений в тренажерном зале	2
14.01.2024	Основы туристской подготовки		Правила движения в походе, преодоление препятствий	1
17.01.2024			Походы выходного дня, соревнования туристов	2
21.01.2024	Основы гигиены, первая помощь		Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1
24.01.2024			Походная аптечка	2
28.01.2024	Физическая подготовка		Лыжная подготовка	1
31.01.2024			Кроссовая подготовка	2
04.02.2024			Лыжная подготовка	1
07.02.2024			Комплекс упражнений в тренажерном зале	1
11.02.2024	Основы		Питание в туристском походе.	2

	туристской подготовки		Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
14.02.2024			Походы выходного дня, соревнования туристов	2	
18.02.2024	Основы гигиены, первая помощь		Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	
21.02.2024	Физическая подготовка		Спортивные, подвижные игры и эстафеты	2	
25.02.2024			Скалолазание	1	
28.02.2024			Скалолазание	2	
03.03.2024	Основы туристской подготовки		Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	
06.03.2024			Походы выходного дня, соревнования туристов	2	
10.03.2024	Основы гигиены, первая помощь		Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	
13.03.2024	Физическая подготовка	МБОУ «СОШ» села Визинга (класс, стадион, спортивный зал)	Лыжная подготовка	2	
17.03.2024			Комплекс упражнений в тренажерном зале	1	
20.03.2024			Скалолазание	2	
24.03.2024			Комплекс упражнений в тренажерном зале	1	
27.03.2024	Основы туристской подготовки		Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	
31.03.2024			Походы выходного дня, соревнования туристов	1	
03.04.2024			Походы выходного дня, соревнования туристов	2	
07.04.2024			Походы выходного дня, соревнования туристов	1	
10.04.2024	Основы гигиены, первая помощь			Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	2
14.04.2024	Физическая подготовка			Кроссовая подготовка	1
17.04.2024			Кроссовая подготовка	2	
21.04.2024			Лыжная подготовка	1	

24.04.2024	
28.04.2024	Основы туристской подготовки
01.05.2024	
05.05.2024	
08.05.2024	
12.05.2024	
15.05.2024	
19.05.2024	
22.05.2024	Физическая подготовка
26.05.2024	Основы гигиены, первая помощь

Лыжная подготовка	2
Подготовка к походу	1
Организация туристского быта.	2
Подготовка к походу	1
Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2
Питание в туристском походе	1
Походы выходного дня, соревнования туристов	2
Походы выходного дня, соревнования туристов. Подведение итогов туристского похода.	1
Спортивные, подвижные игры и эстафеты	2
Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1

Мероприятия воспитательной работе с учащимися

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1. Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»		
1.1 - -	Мероприятия «Вспомним лето!», «А у нас все для вас!»; «Удивительные горы»	сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - интерактивная фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой - тематический час: «Мои любимые бабушка и дедушка»	октябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу; - «Для меня он пример»	Октябрь-ноябрь
1.4 -	Мероприятия, посвященные Дню матери: фотоконкурс, «Мамины глаза»; - поздравление маме: открытка, сочинение	ноябрь
1.5	Мероприятия, посвященные Дню Героев Отечества: - тематическая пятиминутка «Герой на все времена»	9 декабря
1.6	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: фотоконкурс новогодних игрушек «Наряд для ёлки»	Декабрь-январь
1.7	Мероприятия, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады: - исторические пятиминутки «Блокадный Ленинград», «Нам жить и помнить», «Блокадный хлеб»; - просмотр художественных фильмов «Ленинград», «7-ая симфония»	январь
1.8	Мероприятия, посвященные Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества: уроки мужества: «Страны достойные сыны»	февраль
1.9	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: «Мой папа в армии служил»;	февраль
1.10	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - Международная акция «Георгиевская ленточка»; - Международная акция «Диктант Победы»;	май
1.11	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи: - спортивно-развлекательные программы; « С семьей у костра»,	май
1.12	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей: - походы выходного дня- фотовыставка «Солнечное настроение»	май - июнь
2. «Ключевые дела»		
2.1	Кубок ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – маршрут. 1 этап –водный, горный, (1-3 степенной, 1-2 категорийный) 2 этап – пешеходный (1-3 степенной, 1-2 категорийный)	январь – июнь июль – декабрь
2.2	Туристский фестиваль «Полярные горы»	июнь -июль
2.3	Дни открытых дверей	Сентябрь

		Декабрь май
2.4	Экскурсионное ориентирование по селу Визинга «По страницам истории»	май
2.5	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
2.6	Туристско-краеведческий слёт «Рюкзачок»	сентябрь
2.7	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель
2.8	Мероприятие, посвященное окончанию учебного года для учащихся Учреждения. Награждение победителей и призеров Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, лауреатов и дипломантов краеведческих конкурсов, мероприятий патриотического направления	Май
2.9	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	сентябрь ноябрь май
3. «Экскурсии, экспедиции, походы»		
3.1	Экскурсии на предприятия села, очные и заочные экскурсии в профильные учебные заведения	в течение года
3.2	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	в течение года
3.3	Экскурсии на природу, в музеи села Визинга	в течение года
3.4	Учебно-познавательные поездки, туры по Республике Коми и за ее пределами	в течение года
3.5	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию и спортивному туризму	в течение года
4. «Работа с родителями»		
4.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	сентябрь, май
4.2	Родительские собрания в объединениях	I, II полугодие учебного года
4.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП
4.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май
4.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года
4.6	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»; - разработка буклетов, листовок, памяток с целью просветительской деятельности с родителями; - оформление информационных и тематических стендов	в течение года
5 «Профилактика»		
5.1	Проведение профилактических мероприятий по	в течение года

	предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: -квест игра «Безопасностьна селе»	
5.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Лекторий «Подросток и закон»; - Фотовыставка «Здоровое поколение»	в течение года
5.3	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - диспут «Право на счастливое детство»; - викторина «Личная безопасность»; - диспут «Что такое правонарушения и как их избежать»; - беседа «Здравствуй солнечное лето!»; - Памятки, информационные стенды: «Осторожно гололед», «Сосулька смотрит с крыши», «Тонкий лед!», «Катание на ватрушках»;	в течение года
5.4	Республиканские соревнования «Школа безопасности»	май

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям, мероприятиям»	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	март
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		День матери	март
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Темы бесед, консультаций	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов	в течение года

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	1.1 Виды туризма	Просмотр видеолекции: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2561412150266448018&from=tabbar&parent-reqid=1647269622189500-910992742476272166-sas2-0129-sas-17-balancer-8080-BAL-5830&text=виды+туризма+и+их+характеристика	опрос
2	4.3 Первая доврачебная помощь	https://podrukazak.ru/news/pervaya_meditinskaya_pomoshch_v_pokhode/	опрос
3	1.5 Питание	https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/	конспект
4	1.2 Личное снаряжение	https://sport-marafon.ru/article/snaryazhenie/chto-brat-v-puteshestvie-podborka-spiskov-snaryazheniya/	конспект
5	2.1 Ориентирование	https://fast-wolker.ru/kak-polzovatsya-kompasom-v-lesu-bez-karty-opisanie-v-prostyx-slovax.html	опрос
6	1.3 Узлы	https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html	Видео, фото отчет
7	3.2 Памятные места села	https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g298509-Activities-c47-Syktyvkar_Komi_Republic_Northwestern_District.html	Конспект
8	1.4 Виды костров	https://provyzhivanie.ru/vyzhivanie/ogon/vidy-kostrov	тест

Тест «История Сысолы»

1. Год основания села Визинга?
 - А) 1990
 - Б) 1945
 - В) 1585
 - Г) 1784
2. Самое древнее село Сысольского района?
 - А) село Кибра
 - Б) село Вадыб
 - В) село Копса
 - Г) село Вотча
3. Какое село было столицей Усть-Сысольского уезда?
 - А) село Межадор
 - Б) село Куниб
 - В) село Вотча
 - Г) село Пыёлдино
4. Год первого упоминания села Вотча в официальных документах?
 - А) 995
 - Б) 1384
 - В) 1115
 - Г) 1874
5. Дата образования района?
 - А) 15 июля 1929 года
 - Б) 23 февраля 1005 года
 - В) 18 августа 1558 года
 - Г) 20 мая 1985
6. Кто в группе отвечает за питание?

Руководитель.
Завхоз
Реммастер
Медик
Хронометрист
7. Кто в группе контролирует время (ходовое)?
 1. Реммастер
 2. Руководитель
 3. Медик
 4. Хронометрист
 5. Завхоз
8. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?
 1. Реммастер
 2. Медик
 3. Завхоз
 4. Хронометрист
 5. Руководитель
9. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?
 1. Руководитель
 2. Медик
 3. Завхоз
 4. Хронометрист
 5. Фотограф

10. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?
1. Руководитель
 2. Завхоз
 3. Медик
 4. Хронометрист
 5. Реммастер

Тесты по ориентированию, и гигиене

Ориентирование

1. Часть земной поверхности, которую мы видим вокруг себя на открытом месте:
А)Полюс. Б) Горизонт. В) Местность. Г) Рельеф. Д)Ориентир.
2. Угол между направлением на север и на какой-нибудь определенный предмет местности. А)Восток Б)Полюс В)Ориентир Г)Азимут Д)Компас.
3. Умение правильно находить стороны горизонта на местности это?
А)горизонт б)ориентирование
4. Прибор для ориентирования
А)Транспортир. Б)Ориентир В)Компас. Г)Азимут. Д) Нивелир.
5. Окрашенный конец стрелки куда всегда должен показывать?
А)на юг б) на север В) Туда где встает Солнце
6. Сторона горизонта, имеющая азимут 270°:
А)Север Б)Запад В)Восток Г)Юг Д)Северо-запад.
7. Ориентироваться можно ?
А)по дороге б)по муравейнику в) по белкам
8. Учащиеся возвращаются от озера, расположенного на востоке от школы в направлении:
А)Южном Б) Северном В)Юго-восточном Г) Юго-западном Д) Западном
- 9). В каком направлении возвращаются покорители Южного полюса: А)Восточном.
Б)Западном. В)Южном. Г)Северном. Д)Все ответы верны

ОТВЕТЫ

- 1) Б, 2) Г, 3)Б, 4) В, 5) Б, 6) Б, 7) Б, 8)Д, 9) Г

Гигиена

1. Как часто надо мыться полностью с горячей водой и мылом?
Не менее одного раза в неделю
Обязательно каждый день
Два раза в день
2. Как долго нужно чистить зубы?
Не меньше 5 минут
10 минут
Не менее 1-2 мину
3. Как часто нужно мыть руки, лицо и шею?
Утром и вечером
После каждого приема пищи
Один раз в день
4. Когда нужно мыть руки?
Утром и вечером
Перед каждым приемом пищи
После прогулки
После посещения туалета
Все ответы верны

5. Когда рекомендуется мыть ноги?
В конце недели
С утра
Вечером перед сном
6. Принимать душ рекомендуется ...
после физических упражнений
до физических упражнений
после и до физических упражнений
7. Какой должна быть зубная щетка?
Мягкой
Жесткой
Не слишком мягкой и не слишком жесткой
8. Как часто рекомендуется чистить зубы?
После каждого приема пищи
Один раз, утром
Утром и вечером
9. Что нельзя делать зубами?
Жевать твердое яблоко
Перекусывать нити
Чистить их специальной нитью
10. Как нужно хранить щетку в стакане?
Щетинками вверх
Щетинками вниз
Оба ответа допустимы

Лист фиксации результатов физической подготовленности

№	ФИО	Бег 1 км (перешёл на шаг /пробежал без остановок).	Бег 60 метров (девочки 12.0, мальчики 11.0).	Сгибание и разгибание рук в упоре лё (Мальчики 10 раз девочки 8 раз).жа	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (20 раз)	Прыжок в длину с места(Мальчики 140 см, девочки 130 см)	Высокий уровень – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями возрастом учащегося. Средний уровень – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями Низкий уровень – нормативы не выполнены

Лист наблюдения основ туристской подготовки

№	ФИО	Прохождение этапа «кочки» Сдал\не сдал	Прохождение этапа «Гати» Сдал\не сдал	Прохождение этапа «Преодоление рва с помощью шест» Сдал\не сдал	Преодоление этапа «Маятник» Сдал\не сдал	Преодоление этапа «Параллельные перила» Сдал\не сдал	<p>Высокий уровень – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий.</p> <p>Средний уровень – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий.</p> <p>Низкий уровень – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий</p>