

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Виктория»
(МУ ДО «ЦДОД «Виктория»)
«Виктория» челядьблы содтöd тödöмлун сетан шöрин» содтöd тödöмлун сетан
муниципальной учреждение.
(«Виктория» ЧСТСШ» СТС МУ)

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
МУ ДО «ЦДОД «Виктория»
Протокол № 2
От «01» июля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУ ДО «ЦДОД «Виктория»
А.А. Васильева
«01» июля 2020 г.



ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦДОД «Виктория»
Протокол № 3
От «01» июля 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Турист краевед РК»**

Направленность:
Туристко - краеведческая

Для учащихся:
7 - 15 лет

Срок обучения:
1 год

Составитель:
Тарабукина Светлана Матвеевна
педагог дополнительного
образования

г. Сыктывкар

2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Турист-краевед РК» по направленности туристско - краеведческая и разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 г. № 07-13/631 и направлена на выявление и развитие спортивного потенциала и туристических способностей учащихся.

Актуальность: В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здорового образа жизни нации. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы «Турист-Краевед РК», которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в том, что основная часть занятий проходит на природе, учащиеся путешествуют по родному краю, изучают окрестности города его ландшафт, растительный и животный мир.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как способствует, прежде всего, развитию физических способностей детей. Занятия туризмом и краеведением особенно ценны для городских детей, ограниченных в движении, предпочитающих пассивный отдых активному.

Обучение по данной программе создает благоприятные условия для духовного воспитания личности ребенка, профессионального самоопределения и самореализации учащихся, дает возможность освоить премудрости пешеходного туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, на всю

жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Данная программа разработана на основе типовых программ по данному направлению, например: Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. «Туризм и краеведение» Москва «Просвещение» 1982г., Программа дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм» 4 выпуск Москва «Советский спорт» 2003г. Смирнов Д.В., Программа для системы дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» Сыктывкар 2002г. Игушева Л.И., с учетом региональных особенностей и интересов учащихся.

В программе прослеживаются **межпредметные связи** с другими образовательными областями. Например: занимаясь спортом и туризмом, учащимся во многом помогают навыки, полученные на уроках физкультуры, а знания полученные на занятиях краеведения, могут быть использованы на уроках истории, географии.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в неё включены также темы, знакомящие с природой, экологией, культурой Республики Коми, туризмом.

Занятия по туризму способствуют физическому развитию детей, приобщения к спорту и здоровому образу жизни. Все это, вместе взятое, требует активной мыслительной и физической деятельности и поэтому способствует общему развитию детей.

Адресат программы

Возрастная группа: 7-15 лет. Программа разработана для учащихся, которые интересуются своей малой родиной, хотят бывать больше на свежем воздухе, ходить в походы и научиться ориентироваться на местности.

Условия приёма: зачисление учащихся осуществляется на основании письменного заявления от родителей (законных представителей) учащихся. Наполняемость группы: 12 - 15 человек.

Учет индивидуальных способностей: программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без предъявления требований к

подготовке учащихся в данной области и уровню образования. Программа учитывает возможность участия родителей (законных представителей) совместно с учащимися в образовательном процессе.

Вид программы по уровню освоения: одноуровневая программа стартового (ознакомительного) уровня

Форма обучения: очная

Режим занятий: программа рассчитана на 1 год, по 4 часа в неделю, всего 144 часа за весь курс обучения.

Продолжительность занятий:

Теоретические и практические занятия в классе – 1-2 часа;

Практические занятия на местности, прогулки, экскурсии – до 4 часов;

Походы выходного дня: однодневные – 8 часов;

Организационные формы образовательного процесса: изучение нового материала; повторение, закрепление и обобщение; конкурс; праздник; упражнения; соревнования, контроль, взаимоконтроль и самоконтроль. Занятия сочетают в себе теоретическую и практическую части.

Программа предусматривает посещение музеев, участие в соревнованиях и походах, согласно расписанию и плану.

Программа предполагает возможность участия родителей (законных представителей) в учебном процессе совместно с учащимися: посещение и участие в занятиях (по желанию родителей), анкетирование, родительские собрания, совместные мероприятия и походы.

Цель и задачи программы:

Цель: формирование интереса у учащегося к туризму, краеведению, спортивному ориентированию.

Задачи:

Воспитательные:

- развитие интереса к родному краю;
- формирование бережного отношения к окружающей среде;

- развитие личностных качеств: терпения, чувства взаимопомощи и доброжелательного отношения друг к другу;

Обучающие:

- приобретение первоначальных знаний основ спортивного ориентирования, туризма и краеведения;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности и правилах поведения в походе, на занятиях и на экскурсиях;
- приобретение знаний об основах первой помощи;
- приобретение знаний основных гигиенических навыков.
- получение представлений о здоровом образе жизни и оздоровительном влиянии природы на человека.

Развивающие:

- развитие физических качеств и выявление индивидуальных способностей каждого ребенка;
- развитие пространственного восприятия окружающей действительности, внимания, памяти, математических способностей.

Учебно-тематический план

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	всего	теор.	пр.
1.	Основы туристской подготовки	32	13	19
1.1.	Введение. История развития туризма в РК. Туристские путешествия.	1	1	-
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в походе, на экскурсии, на занятиях.	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	1	2
1.6.	Подготовка к походу. П.В.Д.	6	2	4
1.7.	Питание в туристском походе.	3	1	2
1.8.	Туристские должности в группе.	2	1	1

1.9.	Подведение итогов похода. Подготовка к соревнованиям	4	2	2
1.10	Соревнования по туристическим навыкам и технике.	5	1	4
2.	Топография и ориентирование.	25	7	18
2.1.	Топографические и спортивные карты. Условные знаки.	8	4	4
2.2.	Ориентирование по солнцу и местным признакам.	2	-	2
2.3.	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
2.4.	Измерение расстояний.	2	-	2
2.5.	Способы ориентирования.	3	1	2
2.6.	Соревнования по ориентированию.	6	-	6
3.	Краеведение.	15	7	8
3.1.	Природа окрестностей родного края. Охрана природы.	4	2	2
3.2.	История школы, микрорайона, города, РК.	4	2	2
3.3.	Географическое положение РК. Природные зоны, реки, города, районы, полезные ископаемые.	5	3	2
3.4.	Культура, архитектура и традиции родного края.	2	-	2
4.	Основы гигиены и первая помощь.	9	3	6
4.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная аптечка. Основные приемы оказания первой помощи.	4	1	3
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	51	1	50
5.1.	О.Ф.П.	28	-	28
5.2.	С.Ф.П.	20	-	20
5.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений.	1	1	-
5.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2
6.	Викторины, игры, конкурсы, прогулки	10	-	10

	и экскурсионные поездки.			
6.1.	Прогулка в лес, в парк район ж/д вокзала. Экскурсии, викторины, игры, конкурсы.			4 6
7.	Промежуточная аттестация	1	-	1
8.	Заключительное занятие.	1	-	1
ВСЕГО ЧАСОВ:		144	31	113

Содержание

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Введение. История развития туризма в РК. Туристские путешествия.

Теория: беседа о туризме и о работе кружка. Знакомство с группой. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Значение туризма для человека и для государства. История развития туризма в РК. Понятие о спортивном туризме.

1.2. Техника безопасности и правила поведения в походе, на экскурсии, на занятиях.

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. Правила поведения при движении по лесу, при разжигании костра и обращении с огнем в лесу. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение.

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

Практика: укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров.

Правила переноски и хранения колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика: определение мест, природных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря. Разжигание костра.

1.5. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Теория: порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего, а 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.

Практика: отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.6. Подготовка к походу. П.В.Д.

Теория: определение цели и район похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: Знакомство с литературой, картами, отчетами, о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного снаряжения.

Практика: составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка снаряжения. Походы выходного дня.

1.7. Питание в туристском походе.

Теория: значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-х дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Пищевой режим на маршруте.

Практика: составление меню и списка продуктов на 1-2-х дневной поход. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. 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: контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д.

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

Практика: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

1.9. 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. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практика: составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.10. Подготовка к соревнованиям. Соревнования по туристическим навыкам и технике.

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

Практика: участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

2.1. Топографические и спортивные карты. Условные знаки.

Теория: определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топографических карт для туристов.

Масштабы топографических карт. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Понятия о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Условные знаки спортивных карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: работа с картами различного масштаба.

Упражнение по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.2. Ориентирование по солнцу и местным признакам (на местности).

Практика: определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Определение азимута по солнцу в разное время дня.

2.3. Компас. Работа с компасом.

Теория: компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Андрианова и жидкостным.

Практика: Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет, (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений ("бабочки", треугольники и т.п.).

2.4. Измерение расстояний.

Практика: измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах различного масштаба ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро-глазомер на картах разного масштаба.

2.5. Способы ориентирования.

Теория: ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир - целевой. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практика: упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскание на карте сходных (параллельных) ситуаций определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров.

2.6. Соревнования по ориентированию.

Практика: виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ.

3.1. Природа окрестностей родного края. Охрана природы.

Теория: растения, звери, птицы, рыбы, встречающиеся в окрестных лесах. Природные и климатические явления, характерные для разных времен года. "Красная книга Республики Коми".

Охраняемые территории РК. Природоохранные мероприятия. Проведение акции "Чистый лес".

Практика: экскурсии в музеи, творческие работы (буклеты, рефераты, памятки). Экскурсии на местности с целью изучения видового состава растений.

3.2. История школы, микрорайона, города РК.

Теория: знакомство с историей своей школы, микрорайона. Улицы, предприятия, учреждения микрорайона. Знакомство с историей родного города, его прошлым и настоящим. Исторические и памятные места города. История района.

Практика: экскурсии в музеи, по городу.

3.3. Географическое положение РК. Природные зоны, реки, города, районы, полезные ископаемые.

Теория: географическое положение РК, граничащие территории. История РК. Государственная символика. Климат и природные зоны. Реки, города, районы РК. Полезные ископаемые и ресурсы Коми земли.

Практика: работа с картами, атласом. Экскурсия в музей.

3.4. Культура, архитектура и традиции родного края.

Культура и быт Коми народа. Культурные центры, столицы и Республики. Архитектура городов РК. Старинная и современная архитектура улиц, площадей, памятников, зданий. Охрана памятников истории и культуры.

Практика: экскурсии по городу, в музей.

IV. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.

4.1. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Теория: личная гигиена, при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков их влияние на организм человека.

Практика: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная аптечка. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и освоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута и марлевой повязки.

Практика: формирование походной аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами.

Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. О.Ф.П. (Общая физическая подготовка).

Практика: основная задача О.Ф.П. - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и назначение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи. Упражнение для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол.

5.2. С.Ф.П. (Специальная физическая подготовка).

Практика: роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов приспособление организма, к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

5.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Теория: краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их. Выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом, Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6. ВИКТОРИНЫ, ИГРЫ, КОНКУРСЫ, ПРОГУЛКИ И ЭКСКУРСИОННЫЕ ПОЕЗДКИ.

6.1. Викторины, игры, конкурсы, прогулки и экскурсионные поездки.

Практика: игры, конкурсы, викторины по изученным темам. Посещение театров и выставок. Прогулки по городу и в окрестностях. Встречи с интересными людьми. Экскурсионные поездки. «Инструктаж по ПДД», «Соревнования», «Участие в лыжном походе».

7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Практика: Выполнение практического задания « Полоса препятствий».

8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Подведение итогов года. Награждение лучших учащихся.

Планируемые результаты:

Личностные:

- ребенок интересуется традициями и культурой Коми края;
- сформировано бережное отношение к окружающей среде;
- развиты личностные качества: терпение, чувство взаимопомощи, взаимответственности и доброжелательного отношения друг к другу;

Предметные:

- наличие первоначальных знаний основ спортивного ориентирования, туризма и краеведения;
- знание правил техники безопасности и правил поведения в походе, на занятиях и на экскурсиях;
- знание основ первой помощи;
- получены знания основных гигиенических навыков.
- имеют представления о здоровом образе жизни и оздоровительном влиянии природы на человека.

Метапредметные:

- развиты физические качества и выявлены индивидуальные способности каждого ребенка;
- развито пространственное восприятие окружающей действительности, внимание, память, математические способности.

Условия реализации программы

- организация рабочего места: оснащение учебной мебелью соответствующей возрасту учащихся, соответствующее освещение рабочей зоны;
- раздаточный материал, настольные игры по изучаемым темам;
- сборники упражнений;
- тетради учащихся, карандаши, ручки, линейки;
- компаса, карты;
- спортивный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, мячи, веревки)

Формы контроля/аттестации:

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов:

1. Текущий контроль:

- Входящий контроль в начале обучения с целью выявления способностей учащихся, предварительного выявления уровня и мотивов учащихся к выбранному виду деятельности, для установления дальнейшего роста.
- текущий контроль проводится в течение учебного года для определения степени усвоения учащимися материала и определения результатов обучения и дальнейшая корректировка.

2. Промежуточная аттестация: после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

Этапы педагогического контроля

Таблица № 1

<i>Вид контроля, сроки</i>	<i>Цель</i>	<i>Содержание</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Критерии оценивания</i>
Входящий	Проверка знаний правил техники безопасности и правила поведения в походе и на соревнованиях.	Проверка знаний правил техники безопасности на занятии, ПДД.	Опрос, Наблюдение, практическое задание (Тест)	Количество баллов Зачет (1,2,3,4,5-й уровни), незачет
Текущий Проводится вначале и в конце года.	Диагностика личностных и метапредметных результатов.	Определение уровня личностных и метапредметных результатов.	наблюдение	Низкий, средний, высокий уровень
Текущий	Выявление уровня физической подготовки	Сдача нормативов	Практическое задание	Зачет незачет
Текущий	Выявление уровня знаний по ориентированию	Правила соревнований, условные знаки	Практическое задание (Тест)	Количество баллов Зачет (1,2,3,4,5-й уровни), незачет
Текущий	Контроль	Умение владеть	Игра	Количество

	усвоения технических тактических навыков по туризму и ориентировани ю.	картой и преодоление препятствий на местности.		баллов Зачет (1,2,3,4,5- й уровни), незачет
Текущий	Выявление уровня знаний по краеведению.	Знание города Сыктывкара.	Викторина «Город мой родной»	Зачет, незачет
Текущий	Определить уровень полученных знаний по краеведению	Знание истории города, памятников, улиц, площадей.	Краеведческ ое ориентирова ние по городу.	Количество баллов Зачет (1,2,3,4,5- й уровни), незачет
Промежуто чная аттестация	Контроль усвоения навыков туристской техники, основ гигиены и первой помощи.	Применение полученных знаний на практике.	Практическо е задание «Полоса препятствий »	Аттестован, не аттестован

Критерии оценки достижения планируемых результатов освоения программы:

Критерии оценки предметных результатов освоения программы:

Тема, раздел	Форма	5 уровень	4 уровень	3 уровень	2 уровень	1 уровень
Входящий контроль	Опрос по ТБ, Практическое задание	1. Осознание и понимание правил по ТБ, умение самостоятельно их сформулировать;	1. Знание правил по ТБ, умение самостоятельно их сформулировать с помощью наводящих вопросов;	1. Умение вспомнить и сформулировать правила по ТБ с помощью извне; неполный ответ;	1. Слабое знание правил по ТБ, неумение их сформулировать (требуется индивидуально повторить правила по ТБ);	1. Незнание правил по ТБ, неумение их сформулировать (требуется индивидуально повторить правила по ТБ);
Общая и специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Учащийся выполнил требуемые нормативы - зачет				Учащийся не выполнил норматив – незачет.
Топография и	Практическое задание (Тест №2)	10 баллов	7-9 баллов	5-6 баллов	3-4 балла	1-2 балла

ориентирова ние						
Текущий контроль	Игра	Самостоятельное и правильное прохождение дистанции.	Самостоятельно проходит дистанцию с небольшими неточностями.	Самостоятельно проходит дистанцию с неточностями и с большой затратой времени.	Дистанцию проходит с помощью извне, с большой затратой времени.	Прошел дистанцию с помощью извне, не умеет применять знания на практике.
Краеведение	Игра по станциям «Город мой родной»	Правильное выполнение заданий на станциях – зачет.				Не выполнение заданий – незачет.
Промежуточ ная аттестация	Практическое задание «Полоса препятствий»	Аттестован – учащийся правильно прошел полосу препятствий и уложился во времени.			Не аттестован - учащийся не прошел полосу препятствий и не уложился во времени.	
Текущий контроль	Краеведческое ориентирование по городу	Задание выполнено без затруднений, быстро и	Задание выполнено достаточно быстро,	Задание выполнено с неточностями или с помощью извне, с допустимой	Задание выполнено с погрешностями, с помощью извне, с	Задание выполнено частично, с помощью извне.

		самостоятельно.	самостоятельно, с незначительными неточностями.	затратой времени.	затратой времени больше нормы.	
--	--	-----------------	---	-------------------	-----------------------------------	--

Критерии оценки метапредметных результатов освоения программы:

Уровень развития физических качеств и выявление индивидуальных способностей каждого ребенка, развитие пространственного восприятия окружающей действительности, внимания, памяти, математических способностей.

Высокий уровень:

- учащийся без затруднения выполняет все заданные спортивные упражнения, активно проявляет себя на занятиях;
- учащийся без затруднения выполняет все поставленные задачи педагога;

Средний уровень:

- учащийся не регулярно ходит на занятия, но активно проявляет себя на занятиях;
- учащийся выполняет все поставленные задачи педагога, но с небольшой подсказкой педагога;

Низкий уровень:

- учащийся выполнил все заданные спортивные упражнения, но с небольшими ошибками, активно проявляет себя на занятиях;
- учащийся не выполняет поставленные задачи педагога.

Критерии оценки личностных результатов освоения программы:

Уровень развития интереса к родному краю. Уровень развития бережного отношения к окружающей среде,

Высокий уровень:

- учащийся бережно относится к окружающей среде;
- учащийся проявляет интерес к традициям и истории родного края;

Средний уровень:

- учащийся бережно относится к окружающей среде;

- учащийся проявляет слабый интерес к традициям и истории родного края;

Низкий уровень:

- учащийся равнодушно относится к окружающей среде;

- учащийся проявляет слабый интерес к традициям и истории родного края.

Методическое обеспечение программы.

Учебно-методическое обеспечение:

-дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа;

-методические материалы (разработки занятий, сценарии мероприятий, конкурсов, игр);

-дидактические материалы (наглядные материалы, раздаточные материалы, мультимедийное сопровождение);

- литература

Методы и формы организации учебно-познавательной деятельности:

Работа с детьми по данной программе наряду с теоретическими и практическими занятиями в группах, проходит и индивидуально для лучшего усвоения материала. В течение учебного года проводятся мероприятия в виде игр и конкурсов по туризму и краеведению, соревнования по туризму и ориентированию различного уровня, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания на практике, а так же выявить недостатки в подготовке.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме диалога, беседы, викторины, интеллектуальной игры и конкурсов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – подвижные игры, прогулки, экскурсии, походы, участие в соревнованиях и конкурсах.

Индивидуальные занятия проводятся для детей, у которых возникают трудности с освоением программы, а так же для учащихся, которые

способны на изучение материала быстрее и глубже остальных, при подготовке к конкурсам и соревнованиям.

Воспитательная и просветительная работа с учащимися ведется в формах: экскурсий в музеи, походов выходного дня, участие в мероприятиях Центра, в том числе с родителями.

**Перечень учебно-методического комплекта к дополнительной
общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей
программе объединения «Турист-краевед РК»**

1. Рабочая программа
2. Техника безопасности: инструктажи
3. Педагогический контроль: Тесты
4. Игра по станциям «Город мой родной»
5. Игра по станциям «Коми край мой северный»
6. Игра «По грибы»
7. Игра «Угадайка»
8. Лото «Условные знаки»
9. Игра «Квартет»
10. Методическая разработка «Карта и компас в спортивном ориентировании».
11. Методическая разработка «Рельеф местности и его изображение в спортивном ориентировании».
12. Методическая разработка «Экскурсионное ориентирование по городу».
13. Методическая разработка «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»
14. Методическая разработка «Учимся вязать узлы»
15. Методические разработка «Питание в походе»
16. Методическая разработка игра «Проверь себя»
17. Дидактические материалы для проведения учебных занятий. (Папка «Туризм»)
18. Дидактические материалы для проведения учебных занятий. (Папка «Ориентирование»)
19. Дидактические материалы для проведения учебных занятий. (Папка «Краеведение»)

20. Презентации по краеведению: «Города Республики Коми», «Республика Коми», «Символика РК», «Красная книга РК», «Национальный парк Югыд ва», «Коми край в древности», «Водоемы РК», «Гордость моя, Коми край», «Столбы выветривания», «Коми жилище», «Тундра», «От Усть-Сысольска до Сыктывкара».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 августа 2018 г. N 196 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-09-11-2018-196-ob-utverzhdenii-poryadka-organizatsii-i-osushchestvleniya-obrazovatelnoj-d.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

Литература для педагога

1. Алешин В. Соревнования по спортивному ориентированию. М.: "ФИС", 1974 г.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва 1973 г.
3. Жеребцов И.Л., Мельникова Н.В. Популярная история Республики Коми. Сыктывкар, 2016 г.
4. Иванов Е. С компасом и картой. Москва, 1971г.
5. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся. Волгоград, 2013 г.
6. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом. Москва, 2004 г.
7. Кузьмина М.В. Коми Край мой Северный. Сыктывкар, 1991г.
8. Лянцевич В.М., Захарова А.Г., и др. Наш Край родной. Сыктывкар.1988г.
9. Маслова А.П., Маркова В.В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. М.,1999 г.
10. Новиков В.В. Узлы. Техника вязания и применение М.:ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2004 г.
11. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону, 2015г.
12. Пешкова Н.В., Шкитырь Н.А., Яковлева Н.А. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. Брянск, 2007г.
13. Турубанов А.Н. История родного края. Сыктывкар, 1995 г.
14. Тыкул В.Н. Спортивное ориентирование. 1990 г.
15. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Волгоград, 2009г.
16. Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм. Волгоград, 2009г.

Литература для учащихся:

1. Алекперов В. Коми-край далекий и близкий. Сыктывкар, 2001г.

2. Бондаренко О.Е. Рассказы по истории Коми края. Сыктывкар, 2010г.
3. Гецен М.В. Как живешь, Сыктывкар? Сыктывкар Коми книжное издательство 1990.
4. Лянцевич В.М., Захарова А.Г., и др. Наш Край родной. Сыктывкар.1988г.
5. Кузьмина М.В.. Коми Край мой Северный. Сыктывкар, 1991
6. Маслов А.Г., Марков В.В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности бкл. М.:Дрофа,2006.
7. Мельникова Н.В. Удивительная Республика Коми. Сыктывкар, 2016г.
8. Новиков В.В. Узлы. Техника вязания и применение М.:ООО «Издательство Лабиринт Пресс»,2004.
9. Турубанов А.Н. История родного края. Сыктывкар, 1995
10. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Волгоград, 2009г.

Протокол результатов промежуточной аттестации по программе «Турист-краевед РК»

Дата проведения _____ № группы _____

№ П/П	Ф.И. учащегося	Основы гигиены и первой помощи.	Укладка рюкзака	Вязка узлов	Прохождение по болоту	Прохождение паутинки	Переноска пострадавшего	Разборка рюкзака	кол-во голосов «за» /«против»/ «воздержался»	результат аттестации
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Председатель комиссии: директор

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
«ТУРИСТ КРАЕВЕД РК»
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦДОД «Виктория»
ТАРАБУКИНОЙ С.М. НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ занятия дата	№ раздела темы	Тема, содержание	Кол-во Часов	Теория	Практика	Контроль	Дата выдачи	
							по плану	по факту
	1.	Основы туристской подготовки	32	13	19			
	1.1.	Введение. История развития туризма в РК. Туристские путешествия.	1	1	-			
		1.Беседа о туризме и о работе кружка. Знакомство с группой. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Виды туризма. История развития туризма в Р.К. Значение туризма для человека и государства. Понятие о спортивном туризме.		1				
	1.2.	Техника безопасности и правила поведения в походе, на экскурсии, на занятиях.	2	2	-			
		2.Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности на занятиях и в походах. 3.Правила поведения при переездах группы на транспорте, при движении по лесу, при разжигании костра, на воде. Взаимоотношения с местным населением.		1 1				
	1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2			
		4.Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, размещение предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.						

		Подготовка личного снаряжения. 5,6.Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.		1	2			
	1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2			
		7.Продолжительность и периодичность привалов в походе. Выбор места для привала и ночлега. Организация работы в лагере. Установка палаток. Размещение в палатке и правила поведения в палатке. Уборка места лагеря. Типы костров. 8,9.Правила разведения костра, работа с инструментами. Организация привалов. Разжигание костра.		1	2			
	1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	1	2			
		10.Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. 11,12.Отработка движения колонной.		1	2			
	1.6.	Подготовка к походу. П.В.Д.	6	2	4			
		13.Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. 14.Составление плана подготовки 1 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка снаряжения. 15-18.Походы выходного дня.		1 1	4			
	1.7.	Питание в туристском походе.	3	1	2			

		19.Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. 20,21.Составление меню и списка продуктов на однодневный поход. Приготовление пищи на костре.		1	2			
1.8.		Туристские должности в группе.	2	1	1			
		22.Должности в группе постоянные и временные. Командир группы его обязанности. 23.Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода.		1	1			
1.9.		Подведение итогов похода.	4	2	2			
		24.Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. 25.Составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий. 26,27.Ремонт и сдача инвентаря взятого на прокат.		1 1	2			
1.10		Подготовка к соревнованиям. Соревнования по туристическим навыкам и технике.	5	1	4			
		28.Виды туристских соревнований. Понятия о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. 29,30.Участие в туристских соревнованиях школы. 31,32.Участие в туристских соревнованиях учреждений дополнительного образования.		1	2 2			
2.		Топография и ориентирование.	25	7	18			
2.1.		Топографические и спортивные карты. Условные знаки.	8	4	4			

	<p>33.Определение роли топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства. Значение топокарт для туристов. Масштабы топографических карт. Отличительные свойства карт. Старение карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков.</p> <p>34.Формы рельефа и их изображение на топографической карте.</p> <p>35.Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.</p> <p>36.Условные знаки спортивных карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.</p> <p>37,38.Упражнения на запоминание знаков, игры.</p> <p>39,40.Изучение на местности изображения местных предметов.</p> <p>Упражнение по определению масштаба, измерение расстояния на карте и на местности.</p>		1				
			1				
			1				
			1		2		
					2		
2.2.	Ориентирование по солнцу и местным признакам.	2	-	2			
	<p>41,42.Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.</p> <p>Определение азимута по солнцу в разное время дня. Ориентирование по местным признакам.</p>			2			
2.3.	Компас. Работа с компасом.	4	2	2			
	<p>43.Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.</p> <p>44.Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута.</p> <p>45,46.Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет.</p>		1				
			1		2		
2.4.	Измерение расстояний.	2	-	2			
	<p>47,48.Способы измерения расстояний на местности и на карте. Таблица переводов шага в метры.</p>						

		Тренировка глазомера. Определение расстояния по времени движения. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.			2			
	2.5.	Способы ориентирования.	3	1	2			
		49.Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Способы определения точек стояния на карте. Сходные ситуации. 50,51.Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскание на карте сходных ситуаций, определение способов привязки.		1	2			
	2.6.	Соревнования по ориентированию.	6	-	6			
		52,53.Ориентирование по выбору. 54,55.Ориентирование в заданном направлении. 56,57.Ориентирование на маркированной трассе.			2 2 2			
	3.	Краеведение.	15	7	8			
	3.1.	Природа окрестностей родного края. Охрана природы.	4	2	2			
		58.Растения, звери, птицы, рыбы, встречающиеся в окрестных лесах. 59.Природные и климатические явления. «Красная книга Р. К.» Охраняемые территории Р. К. 60,61.Экскурсия в музей.		1 1	2			
	3.2.	История школы, микрорайона, города, РК.	4	2	2			
		62.Знакомство с историей своей школы. Улицы, предприятия, учреждения микрорайона. История родного города.		1				

		63.Исторические и памятные места города. 64,65.Экскурсия по городу.		1	2			
3.3.		Географическое положение РК. Природные зоны, реки, города, районы, полезные ископаемые.	5	3	2			
		66.Географическое положение РК. История РК. Государственная символика. 67.Климат и природные зоны. Реки РК. 68.Города РК. 69,70.Работа с картами.		1 1 1	2			
3.4.		Культура, архитектура и традиции родного края.	2	-	2			
		71,72.Культура и быт Коми народа. Культурные центры столицы и Республики. Старинная архитектура улиц, площадей, памятников, зданий. Современная архитектура улиц, площадей, памятников, зданий. Экскурсия по городу.			2			
4.		Основы гигиены и первая помощь.	9	3	6			
4.1.		Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	1	1			
		73.Гигиена одежды и обуви. Закаливание. 74.Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Личная гигиена.		1	1			
4.2.		Походная аптечка. Основные приемы оказания первой помощи.	4	1	3			
		75.Состав походной аптечки для походов выходного дня. Хранение и транспортировка аптечки. Соблюдение гигиенических требований в походе. 76.Личная аптечка туриста. Помощь при различных травмах.		1	1			

		77,78.Формирование походной аптечки. Первая помощь условно пострадавшему.			2			
	4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2			
		79.Первая помощь пострадавшему. Способы транспортировки пострадавшего. 80,81.Транспортировка на руках, на наплечных лямках. Изготовление носилок. Транспортировка на носилках.		1	2			
	5.	Общая и специальная физическая подготовка.	51	1	50			
	5.1.	О.Ф.П.	28	-	28			
		82-87.Подвижные игры и эстафеты. 88-93.Спортивные игры: футбол, пионербол. 94,95.Легкая атлетика. 96-105.Лыжный спорт. 106,107.Элементы акробатики. 108,109.Упражнения на разные группы мышц.			6 6 2 10 2 2			
	5.2.	С.Ф.П.	20	-	20			
		110-115.Упражнения на развитие выносливости. 116-121.Упражнения на развитие быстроты. 122-127.Упражнения на развитие силы. 128.Упражнения на развитие гибкости. 129.Упражнения на растягивание и расслабление мышц.			6 6 6 1 1			
	5.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений.	1	1	-			
		130.Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и обмен веществ. Краткие сведения о строении человека.		1	-			

	5.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2			
		131,132.Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям по туризму. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.			2			
	6.	Викторины, игры, конкурсы, прогулки и экскурсионные поездки.	10	-	10			
	6.1.	Прогулка в лес, в парк район ж/д вокзала. Экскурсии, викторины, игры, конкурсы.			4 6			
		133-136.Прогулки в лес, в парк. 137-142.Экскурсии. Викторины и конкурсы.			4 6			
	7.	Промежуточная аттестация	1	-	1			
		143.Промежуточная аттестация	1	-	1			
	8.	Заключительное занятие.	1	-	1			
		144.Заключительное занятие.	1		1			
<i>ВСЕГО ЧАСОВ:</i>			<i>144</i>	<i>31</i>	<i>113</i>			

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№	Мероприятие	Сроки или периодичность проведения
1	Общее организационное родительское собрание	Сентябрь
2	Беседы с родителями: -пропаганда здорового образа жизни; -поведения в ЦДОД; -организации питания детей - спортсменов; -организации полезного досуга с детьми	В течение года
3	Консультация для родителей по организации физической нагрузки детей в каникулярное время	Май
4	Открытые занятия для родителей	По желанию родителей
5	Учебно-тренировочные занятия совместно с родителями	По желанию родителей
6	Участие родителей в учебно-тренировочных сборах	Январь, июль
7	Воспитательные мероприятия совместно с родителями: <ul style="list-style-type: none">• День здоровья (поход)• Экскурсии• Праздники	В течение года

ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Для подведения итогов выполнения программы "Турист-Краевед РК"

"Турист-Краевед РК "

1. Совершить однодневный поход;
2. Участие в краеведческой викторине «Город мой родной»;
3. Участие в одном старте по ориентированию, на дистанции в заданном направлении;
4. Участие в соревнованиях по туристской технике;

Тестовые вопросы по теме «Краеведение»,

по программе «Турист-краевед РК».

«Город мой родной»

1. В каком году был основан наш город:

1. 1930 2. 1870 3. 1780

2. Что в переводе с коми языка обозначает «Сыктив»::

1. река 2. город 3. Сысола

3. Какое название имел город Сыктивкар до 1936 года:

1. Соль – Вычегодск 2. Усть – Сысольск 3. Усть – Кулом

4. В каком городе был разработан план застройки столицы Республики Коми;

1. Москва 2. Санкт – Петербург 3. Вологда

5. На слиянии каких рек расположен город Сыктивкар:

1. Вычегда – Северная Двина 2. Визинга – Сысола

3. Сысола – Вычегда

6. Определите главный символ Сыктивкара, изображенный на гербе:

1. медведь 2. лось 3. птица

7. Главная площадь Сыктивкара, Стефановская, раньше имела другие названия.

Как она не называлась:

1. Троицкая 2. Юбилейная 3. Красная

8. Какая церковь раньше стояла на левом берегу Сысолы, где нынче раскинулся парк культуры и отдыха имени С.М.Кирова:

1. Вознесенская 2. Троицкая 3. Покровская

9. Как раньше называлась главная улица Сыктывкара

Коммунистическая:

1. Никольская 2. Георгиевская 3. Трехсвятительская

10. Кому принадлежал первый каменный дом Усть – Сысольска:

1. купцу Суханову 2. купцу Камбалову 3. купцу Комлину

11. Какой музей расположен ныне в бывшем доме купцов

Дербеневых:

1. Национальный музей РК 2. Национальная галерея РК

3. Музей истории просвещения Коми края

12. Кто из перечисленных знаменитых людей является

основоположником коми литературы:

1. В.А.Савин 2. В.В.Юхнин 3. И.А. Куратов

13. Где в нашем городе установлен памятник участнице гражданской

войны, героине коми народа Домне Каликовой:

1. ул. Кирова 2. ул. Советская 3. ул. Ленина

14. Какой из перечисленных памятников нельзя встретить на улице

Коммунистической:

1. Обелиск в честь героя СССР Н. Оплеснина

2. Памятник воинам, погибшим в локальных войнах и конфликтах

3. Мемориал вечной славы воинам – Сыктывкарцам, погибшим в годы

Великой отечественной войны.

15. Возле какого здания установлен гранитный памятник медведю

скульптора В. Рохина:

1. Здания Резиденции Главы Республики Коми

2. Здания Государственного Совета Республики Коми

3. Здания администрации Муниципального образования «Город Сыктывкар»

16. Какое высшее учебное заведение находится не в Сыктывкаре:

1. Лесной Институт
2. Технический Университет
3. Коми Государственный Педагогический Институт

17. Какой театр в Сыктывкаре расположен на улице Бабушкина:

1. Академический театр им. В.Савина
2. Государственный театр оперы и балета
3. Республиканский театр фольклора

18. Назовите дерево не входящее в «зеленый наряд» столицы:

1. клен
2. каштан
3. липа

19. Какие птицы улетают зимовать в теплые края:

1. синицы
2. утки
3. воробьи

20. Какое хвойное дерево является редким экземпляром в окрестных лесах Сыктывкара:

1. кедр
2. пихта
3. лиственница

21. Какого зверька нельзя встретить в окрестностях нашего города:

1. куница
2. лиса
3. песец

22. Деревья не только украшают наш город, но и очищают его атмосферу от пыли, выделяют кислород, поглощают углекислый газ, смягчают перепады температуры, увеличивают влажность воздуха.

«Чемпионом» среди них является:

1. осина
2. береза
3. тополь

23. От тепла, выделяемого при дыхании этого растения, вокруг него образуются проталины. Чье дыхание снег топит:

1. звездчатка
2. мать-и-мачеха
3. чистяка весенняя

24. Что в народе называют «ведьмины кольца»:

1. грибной хоровод 2. водоворот на реке 3. нимб вокруг луны в морозную погоду

25. Нарисуйте схематично Ваш маршрут из дома в школу с обозначением и названиями улиц.

ОТВЕТЫ:

1. 3 2. 3 3. 2 4. 2 5. 3 6. 1 7. 1 8. 3 9. 3 10. 1 11. 1 12. 3
13. 2
14. 1 15. 3 16. 2 17. 3 18. 2 19. 2 20. 1 21. 3 22. 3 23. 2
24. 1

Оценка правильных ответов: 22-24 –отлично, 18-21- хорошо, 12-17-удовл.

Тестовые вопросы по теме «Краеведение»,

по программе «Турист-краевед РК»

«Коми край мой северный».

1. Когда образовалась Коми Автономная область?

А. 1930г.

Б. 1921г.

В. 1925г.

2. С какого года наша республика именуется Республика коми?

А. 1992г.

Б. 1991г.

В. 1989г.

3. На монументе изображены награды нашей республики, выберите те названия, какие награды изображены.

А. Орден славы

Б. Орден дружбы народов

В. Орден октябрьской революции

Г. Орден Ленина

Д. Орден за трудовые достижения

4. Выберите цветовой вариант флага Р.К.

А. белый, синий, зеленый.

Б. зеленый, синий, белый.

В. синий, зеленый, белый.

5. Выберите название самой крупной реки Р.К.

А. Вычегда

Б. Печора

В. Мезень

6. Из данного списка выберите реки Р.К.;

Мезень, Вашка, Пинега, Луза, Сухона, Вятка, Кобра.

7. Сколько районов в нашей республике?

А. 15

Б. 21

В. 20

8. Назовите район, в котором оленеводство является традиционным занятием?

А. Усть - цилемский.

Б. Ижемский.

В. Удорский.

9. Назовите самый южный район Р.К.

А. Прилузский. Б. Сысольский. В. Койгородский.

10. Назовите самый большой по площади район Р.К.

А. Удорский. Б. Усть – цилемский. В. Усть – куломский.

11. Сколько городов в Р.К.?

А. 11

Б. 8

В. 10

12. Выберите, какие города Р.К. являются центрами угольной промышленности?

Воркута, Ухта, Инта, Вуктыл, Печора

13. Какой город самый старый в Р.К.?

А. Сыктывкар

Б. Ухта

В. Воркута

14. Назовите самую высокую вершину Уральских гор.

А. Народная

Б. Неройка

В. Сабля

15. Что является границей Печорской равнины и Мезенско - Вычегодской?

А. Уральские горы. Б. Тиманский кряж. В. Северные увалы.

Правильные ответы к тесту:

1. Б. 2. Б. 3. Б, В, Г. 4. В. 5. Б. 6. Мезень, Вашка, Луза, Кобра
7. В.

8. Б. 9. А. 10. Б. 11. В. 12. Воркута, Инта. 13. А. 14. А. 15.
Б.

Оценка знаний: 13-15 правильных ответов – отлично,

11-13- хорошо, 7-10 – удовл.

Тестовые вопросы по теме «Ориентирование», к программе «Турист-краевед РК»

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в Республике Коми:

- А. 30 лет В. менее 30 лет С. Более 30 лет

2. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию:

- А. Швеция В. Норвегия С. Финляндия

3. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно:

- А. в заданном направлении
В. по выбору
С. На маркированной трассе

4. Что не входит в экипировку ориентировщика:

- А. компас В. карточка участника С. рюкзак

5. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт:

- А. черный В. синий С. красный

6. Какой из названных условных знаков относится к рельефу:

- А. тропа В. овраг С. болото

7. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

- А. в 1 см 1 км В. в 1 см 100 м С. в 1 см 10 м

8. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса:

- А. циферблат В. магнитная стрелка С. колба

9. Каким способом можно сориентировать карту на местности:

- А. по ветру В. по окружающим объектам С. по линейке

10. Участник, стартовавший на соревнованиях по спортивному ориентированию, в случае не прохождения дистанции должен:

- А. выйти на ближайшую дорогу и идти по направлению к населенному пункту
В. подойти к тренеру, не пройдя через финиш
С. пройти через финиш, отметившись у судьи

Правильные ответы к тесту:

1.С 2. В 3.В 4. С 5. С 6. В 7. В 8. А 9. В 10. С

Оценка знаний: 10 правильных ответов – отлично,

7-9-хорошо, 5-6- удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Туризм», к программе
«Турист-краевед РК».**

1. Бивак-это ... (дать определение).

2. К личному снаряжению относиться.

А - спальник. Б - котелок. В - аптечка.

3. К групповому снаряжению относиться. 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

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

Оценка знаний: 5 правильных ответов – отлично,

4- хорошо, 3- удовл.

**Тестовые вопросы по «Технике безопасности», к
программе «Турист-краевед РК».**

Выберите один правильный ответ

1. В случае потери ориентировки необходимо:

- А) Идти в любом направлении только прямо.
- Б) Остановиться и подумать где возможно можешь находиться, затем сделать контрольное движение в каком-либо направлении.
- В) Кричать, как можно громче может кто-нибудь услышит.

2. Просеки в лесу в основном идут:

- А) С севера на юг
- Б) С запада на восток
- В) С северо-запада на юго-восток

3. Если не видно всего спуска, то двигаться за спустившимся с горы на лыжах следует:

- А) Сразу не останавливаясь
- Б) Подождать и потом начинать движение
- В) Спускаться с особой осторожностью лесенкой

4. При подъеме в гору на лыжах следует держаться:

- А) Правой стороны лыжни Б)левой стороны лыжни
- В) Центра лыжни

5. Правила по технике безопасности действуют в следующих местах:

- А) Только на тренировках.
- Б) Только на соревнованиях.
- В) Везде.

6. Одежда туриста должна быть:

- А) Парадная (белый верх, черный низ).

Б) Нейлоновая, легкая, удобная, прочная.

В) Подойдет обычный спортивный костюм.

7. Обувь туриста должна быть:

А) Легкой, с тонкой подошвой.

Б) Резиновой, чтобы не промокали ноги.

В) Удобной, предохраняющей от различных повреждений, с крепкой подошвой.

8. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

А. справа, по ходу движения Б. слева, навстречу транспорту

В. посередине дороги Д. рядом с дорогой по лесу

Правильные ответы: 1-Б; 2-А; 3-Б; 4-А ; 5-В; 6-В; 7 -В; 8-Б

Оценка знаний: 5 правильных ответов – отлично,

4- хорошо, 3- удовл