Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3» пгт.Жешарт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  На педагогическом совете 16.05.2024 г. |  | **Утверждено:**  Приказом № 63/4 от 16.05.2024 г.  И.о. директора школы – Кутьина О.Н.  ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  Сертификат: 00EBBB035256C3166C91D3ABBEEBE6C29F  Владелец: КУТЬИНА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА  Действителен: с 23.10.2023 до 15.01.2025 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Туризм и дети»

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** 7-12 лет

**Срок реализации:** 1 год

# Составитель:

Капитонова Татьяна Владимировна

пгт.Жешарт 2023 год

# Пояснительная записка

Программа «Туризм и дети» предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков учащихся по изучению природы, культуры родного края, привлечение учащихся к охране природы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи.

Уровень освоения программы: базовый Программа составлена в соответствии с:

* Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273,
* Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
* Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года»,
* 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",
* Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»,
* Письмом Министерства образования и молодёжной политики Республики Коми от 27.01.2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»,
* Лицензией на образовательную деятельность
* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Туризм и краеведение - это части единого целого. Туризм без краеведения не интересен, краеведение без знаний основ туристской техники невозможно.

**Актуальность** программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа

– это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах. Туризм способствует решению этих проблем. Комнатные дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений; средством всестороннего развития Личности.

**Отличительные особенности программы.** Предлагаемая программа предусматривает, в первую очередь, ознакомление со своим краем, обучение азам туристских знаний и умений. Учащиеся, прошедшие обучение по данной программе, получат подготовку для более углублённых занятий туризмом, краеведением, спортивным ориентированием.

**Адресат, объём и сроки освоения программы.** Программа рассчитана на обучение детей 7-12 лет, проявляющих интерес к туризму и краеведению. Набор в группу осуществляется путём собеседования с родителями и детьми на добровольной основе при условии медицинского допуска. Учащиеся принимаются с любым уровнем подготовки, без определённых навыков и знаний. Программа рассчитана на один год обучения. Объём

учебной нагрузки 6 часов в неделю (204 часа в год). Занятия проводятся с 15 сентября по 25 мая.

**Режим занятий.** Периодичность занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность каждого занятия составляет 40 минут. Между занятиями перерыв 10 мин.

**Формы и методы организации образовательного процесса.** Учитывая возрастные особенности учащихся, практические занятия проводятся, в основном, в форме обучающих игр, викторин, конкурсов, тематических утренников и вечеров. Обучение проводится как со всем составом группы, так и по звеньям, и в виде индивидуальных форм обучения.

Обучение предусматривает как теоретические занятия (объяснение, рассказ, беседы, учебные семинары), так и практические (тренировочные сборы, походы выходного дня, степенные походы, экскурсии, проектная деятельность, участие в туристских соревнованиях). Практические и теоретические занятия проводятся в помещении (кабинет) и на местности (стадион, парк, лес).

**Форма обучения** – очная.

**Цель программы -** формирование всесторонне развитой личности посредством туризма и краеведения.

# Задачи

## Обучающие:

* ознакомить с теоретическими основами туристско-краеведческой деятельности;
* формировать представления о правилах поведения на улице, в населённом пункте, на природе (в лесу, в парке);
* получить элементарный опыт природоохранной деятельности;
* получить представления о здоровом образе жизни и оздоровительном влиянии природы на человека.
* ознакомить с историей развития, географией, природными ресурсами и климатическими особенностями Республики Коми.
* ознакомить с правилами подготовки несложных походов и путешествий.
* ознакомить с техникой безопасности на занятиях, правилами противопожарной безопасности, правилами поведения у воды.
* научить организовывать бивак.
* ознакомить с основами гигиены, правилмиа первой доврачебной помощи.

## Развивающие:

* развивать устойчивый интерес к изучению истории своего родного края, города;
* развивать воображение, внимание, память;
* повышать уровень общей и специальной физической подготовки;
* развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции.

## Воспитательные:

* воспитывать бережное отношение к природе, к истории своего края;
* формировать правила поведения в окружающей природной среде и в экстремальных ситуациях;
* формировать понимание взаимосвязей в природе, развития окружающего мира, осознание необходимости бережного отношения к природе;
* пропагандировать туризм среди населения как средства для активного отдыха;
* развивать личностные качества: настойчивость, собранность, организованность, аккуратность, умение работать в группе, взаимовыручка.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Наименование раздела, темы* | *Количество часов* | | | *Форма аттестации (контроля)* |
| *всего* | *Т* | *П* |
| 1. | Введение | 3 | 2 | 1 | тестирование |
| 2. | Краеведение | 35 | 20 | 15 | наблюдение, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Край в котором я живу. | 5 | 4 | 1 | тестирование |
| 2.2 | Реки и озёра родного  края | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Города Республики  Коми | 4 | 2 | 2 |
| 2.4 | Животный и растительный мир  Республики Коми | 14 | 8 | 6 |
| 2.5 | Охрана природы | 10 | 3 | 7 |
| 3. | Топографическая подготовка и  ориентирование | 35 | 13 | 22 | наблюдение, участие в соревнованиях |
| 4. | Туристское снаряжение | 26 | 8 | 18 | наблюдение, тестирование |
| 5. | Правила поведения в походе. Преодоление  препятствий | 24 | 4 | 20 | наблюдение, участие в соревнованиях |
| 6. | Основы медицинских  знаний | 18 | 6 | 12 | наблюдение,  тестирование |
| 7. | Туристские навыки и  быт | 16 | 4 | 12 | наблюдение,  тестирование |
| 8. | Особенности лыжных  походов | 10 | 4 | 6 | наблюдение |
| 9. | ОФП | 37 | - | 37 | выполнение нормативов |
|  | Итого: | 204 | 61 | 143 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

# Введение (3 часа: теория 2 ч, практика 1 ч)

*Теория (2 часа):* Введение в программу. Краткая история развития туризма. Вводный инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Символика Российской Федерации.

*Практика (1 час):* Тест «Техника безопасности» (Приложение №1).

# Краеведение (35 часов: теория 20 ч, практика 15 ч)

* 1. **Наш край (5 часов: теория 4 ч, практика 1 ч)**

*Теория (4 часа):* Ознакомление с историей, культурой, людьми, оставившими след в истории нашей республики. Географическое положение Республики Коми. Полезные ископаемые Республики Коми. Административные центры Республики Коми и Усть- Вымского района. Герб и флаг Республики Коми.

*Практика (1 час):* Краеведческая игра «Знай свой край»

# Реки и озёра родного края (2 часа: теория 1 ч, практика 1 ч)

*Теория (1 час):* Реки и озёра родного края.

*Практика (1 час):* Прохождение теста «Реки моего края».

# Города Республики Коми (4 часа: теория 2 ч, практика 2 ч)

*Теория (2 часа):* Города Республики Коми. Сыктывкар – столица Республики Коми.

*Практика (2 часа):* Фотовыставка «Жешарт - посёлок мой родной». Подготовка и заслушивание докладов о памятных местах пгт.Жешарт.

# Животный и растительный мир Республики Коми (14 часов: теория 8 ч, практика 6 ч)

*Теория (8 часов):* Природа, животные и растения Республики Коми. Красная книга Республики Коми. Презентация «Флора и фауна Республики Коми».

*Практика (6 часов):* Подготовка и заслушивание докладов о животных. Кроссворд

«Животные».

# Охрана природы (10 час: теория 3 ч, практика 7 ч)

*Теория (3 часа):* Что такое природа? Лес – основное богатство республики. Значение леса в жизни человека. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы. Охраняемые территории Республики Коми. Заповедники и заказники Усть-Вымского района. Деятельность человека по сохранению природных ресурсов.

*Практика (7 часов):* Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе. Экскурсии в парк (лес). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. Краеведческая игра. Викторины. Кроссворды. Составление памятки поведения в лесу.

# Топографическая подготовка, ориентирование на местности (35 часов: теория 13 ч, практика 22 ч)

*Теория (13 часов):* Понятие «ориентирование». Стороны горизонта. Ориентирование по местным признакам. Компас, его назначение и устройство. Виды карт. План и карта. Ориентирование при помощи карты и компаса.

*Практика (22 часа):* Практические задания на определение сторон горизонта. Прогулка по местности с определением сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу.

Карточки по топографии. Топографический диктант. Прохождение маршрута. Соревнования по СО. Топографическая игра «Туристы идут по следу». Топографическая игра «Туристы идут по следу».

# Туристское снаряжение (26 чаовс: теория 8 ч, практика 18 ч)

*Теория (8 часов):* Личное снаряжение (рюкзак, спальный мешок, одежда, обувь) необходимое в несложных походах, хранение и уход за ним. Групповое снаряжение (палатки, костровые принадлежности, посуда для транспортировки и хранения питьевой

воды, посуда для приготовления пищи) необходимое в несложных походах, хранение и уход за ним. Ознакомление со специальным туристским снаряжением (верёвки, карабины, страховочные системы и др.), их общее назначение. Туристские узлы.

*Практика (18 часов):* Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Установка палатки. Игра «Готов ли ты в поход?» Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения». Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тест «Туризм» (Приложение №2).

# Правила поведения в походе. Преодоление препятствий. (24 часа: теория 4 ч, практика 20 ч)

*Теория (4 часа):* Распределение обязанностей в походе. Порядок и график движения, в зависимости от сложности рельефа, характера пути, погодных условий. Правила преодоления естественных препятствий, встречающихся в походе, без применения специального снаряжения.

*Практика (20 часов):* Поход выходного дня. Зарисовка схем. Отчёт по итогам похода. Практические занятия по преодолению естественных препятствий, встречающихся в походе, без применения специального снаряжения. Соревнования по СТ.

# Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь пострадавшему. (18 часов: теория 6 ч, практика 12 ч)

*Теория (6 часов):* Гигиена туриста (индивидуальный гигиенический набор). Соблюдение чистоты тела, одежды и обуви. Набор медицинской аптечки. Первая доврачебная помощь (ПДП) при ушибах, вывихах. ПДП при переломах. ПДП при отравлениях. ПДП при ожогах и обморожениях. Переутомление, солнечные и тепловые удары. Мозоли и потёртости.

*Практика (12 часов*): Наблюдение. Тест «Походная аптечка». Тест «ПДП». Игра

«Первая доврачебная помощь пострадавшему».

# Туристские навыки и быт (16 часов: теория 4 ч, практика 12 ч)

*Теория (4 часа):* Выбор места бивака. Организация бивака (установка палаток, организация кухни и места забора питьевой воды, обустройство места для мытья посуды). Виды костров, применение и хранение костровых принадлежностей, соблюдение противопожарной безопасности. Набор и хранение продуктов, меню, приготовление пищи в полевых условиях.

*Практика (12 часов):* Тест. Зарисовка схем. Разведение костра. Составление меню.

Составление списка продуктов для однодневного похода.

# Особенности лыжных походов (10 часов: теория 4 ч, практика 6 ч)

*Теория (4 часа):* Снаряжение туриста-лыжника. Правила проведения лыжных походов, преодоление препятствий. Привалы зимой. Возможные аварийные ситуации зимой и выходы из них.

*Практика (6 часов):* Соревнования по ТЛТ. Лыжная прогулка. Отчёт по итогам лыжной прогулки.

# ОФП. Участие в соревнованиях (37 часов: практика 37 ч)

*Практика (38 часа):* Бег вперёд, назад, на носках, с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц руки и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения. Поднимание и опускание ног в положении лёжа. Подвижные игры. Эстафеты. Игры с мячом. Игры на координацию, сообразительность, внимание. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами. Прыжки и бег в различной комбинации. Кросс-походы. Лыжная подготовка. Участие в соревнованиях различного ранга, согласно уровня подготовки по данной программе. Выполнение нормативов.

# Планируемые результаты реализации программы

**Предметные:**

По окончанию обучения учащиеся должны

*знать:*

* Историю развития, географию, природные ресурсы и климатические особенности Республики Коми.
* Правила подготовки несложных походов и путешествий.
* Технику безопасности на занятиях, правила противопожарной безопасности, правила поведения у воды.
* Организацию бивака.
* Личное и групповое снаряжение.
* Основы гигиены, правила первой доврачебной помощи.

*уметь:*

* Определять стороны горизонта по местным признакам и компасу.
* Ориентироваться на местности при помощи компаса и карты.
* Подготавливать необходимое снаряжение для походов, в зависимости от сложности похода, сезона и погодных условий.
* Определять растения.
* Устанавливать палатку, разводить костёр.
* Преодолевать несложные препятствия.
* Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.
* Осуществлять несложный ремонт личного и группового снаряжения.

# Метапредметные:

Учащиеся:

* овладеют интересом к изучению истории своего родного края, города.
* повысят уровень общей и специальной физической подготовки;
* разовьют физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции
* будут иметь представления о ценности патриотизма;

-приобретут устойчивый интерес к занятиям туризмом

**Оценочные материалы.** Диагностика учащихся проводится в виде наблюдения, упражнений, тестирования, игр, практических заданий, соревнований. Отслеживается результативность в достижениях учащихся. Ведётся Личная карточка учащегося объединения.

# Этапы педагогического контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид контроля, сроки* | *Какие знания, умения, навыки контролируются* | *Форма проведения итогов* |
| входящий  (сентябрь) | нормы ОФП | выполнение нормативов |
| текущий  (в течение года) | знание предмета | тестирование |
| текущий  (в течение года) | правила поведения в лесу, разведение костра, разбивка бивака, умение  ориентироваться по местным признакам | поход выходного дня |
| промежуточный  (декабрь) | знание предмета, умение анализировать | тестирование |
| промежуточный  (декабрь) | нормы ОФП | выполнение нормативов |
| итоговый | знание предмета, умение анализировать | тестирование |
| итоговый | нормы ОФП | выполнение нормативов |

**Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение.*** Занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом помещении МБОУ «СОШ№3» пгт. Жешарт, в котором имеются:

* столы и стулья;
* стол для педагога;
* шкафы для хранения творческих работ, методической литературы, наглядного материала;
* доска для демонстрации наглядного материала и зарисовки или записи необходимой информации мелом;
* компьютер, проектор, экран;
* мультимедийные материалы.

А также имеется уголок Техники безопасности. Соблюдается питьевой и температурный режим, проводится проветривание и влажная уборка кабинета.

# – Для обеспечения тренировочного процесса нам понадобится дополнительное снаряжение:

**– 8 спальников, 2 палатки каркасные 4х местные, 1палатка 2х местная, 8 рюкзаков туристических, 8 ковриков, верёвка сечением минимум 10 миллиметров**

# 25 метров, верёвка сечением 6 миллиметров 20 метров, (2 котелка- 3л, 5л), 8 компасов.

***Информационное обеспечение.*** Педагогом разработаны методический и дидактический материал к темам занятий, используются видео и фотоматериалы из сети Интернет, мультимедийные презентации

***Кадровое обеспечение.*** Педагог с высшим или средним профессиональным педагогическим образованием.

**Методические материалы:**

* карты географические, топографические, спортивные: Российской Федерации, Республики Коми;
* литература по краеведению и туризму, справочники;

-слайды и видеофильмы о походах, дневники походов, фотоматериалы;

-дидактические карточки-задания по туризму;

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

## Задачи:

* выявление и поддержка одарённых, 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, школы, поселка. района;
* 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).

Реализация воспитательной работы объединения воплощается в Календарном плане воспитательной работы с учётом мероприятий школы, посёлка и района (Приложение № 3).

**Работа с родителями.** Взаимодействие с семьёй является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство школы, выстраивание партнёрских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Основными **формами работы** с родителями являются:

* родительские собрания;
* анкетирование родителей;
* организация совместных мероприятий;
* индивидуальное консультирование, беседы;
* информационная и просветительская работа;
* изготовление совместных поделок с детьми. План работы с родителями представлен в Приложении № 4.

# Список использованной литературы

**для педагога:**

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004.
2. Вотякова Л.Е. Основы безопасности в туризме (методические рекомендации). – Сыктывкар, 2010.
3. Доступные зрелищные виды ориентирования для детей. Методические рекомендации. Составитель: Носкова Ю.И.– Сыктывкар: ГАОУ ДОД РК «Детско- юношеский центр спорта и туризма», 2013 г.
4. Карта и компас в спортивном ориентировании. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. –Сыктывкар: АУРК «Детско – юношеский центр спорта и туризма», 2009.
5. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2001.
6. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования учащихся: учебно- методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно- методическое пособие. 2-е изд., дополненное М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. – М., 2004.
10. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися/ Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М., 2015
11. Мини-ориентирование в закрытых помещениях. Методические рекомендации. Составители: Кузьминская О.В., Тарабукина А.Е.– Сыктывкар: ГАОУ ДОД РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2011 г.
12. Мой город. Тематическая подборка. Составители: Пальшина В.В., Лоскутова Е.И.– Сыктывкар: ГАОУ ДОД РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2013.
13. Поляна Заданий. Методические рекомендации. Составитель: Микова Л.М.– Сыктывкар: ГАОУ ДОД РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2014.
14. Сборник упражнений для усвоения знаний, умений и навыков спортивного ориентирования на начальном этапе. Составитель: Попов А.А. – Сыктывкар: ГАОУ ДОД РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2011 г.
15. Усыскин Г.С. Очерки истории российского туризма. – СПб.: Герда, 2000.
16. Учимся вязать узлы. Методические рекомендации. Составители: Микова Л.М., Романов С.А.– Сыктывкар: ГАОУ ДОД РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2013.
17. 300 игр: Сборник / Под ред. Рудко А.М., Губиной Т.В. – Вологда, 2003.

# для учащихся:

1. Игры-соревнования в туристском походе. Методические рекомендации. Составитель Пальшина В.В. – Ижемская районная типография министерства информации и печати РК.
2. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М., 2004.
3. Словарь юного туриста. М.: ФЦДЮТиК, 2004.
4. Трофимов Е.Н., Мошняга Е.В., Сеселкин А.И. и др. Основы туризма. Учебник. Под ред. Писаревского Е.Л. - М.: Федеральное агентство по туризму, 2014.

5. <https://vk.com/wall-365697_3356>

Приложение № 1

# Тестовые вопросы по теме «Техника безопасности»

Выберите один правильный ответ

## При передвижении к месту занятий (к полигону) идти следует:

А. Идти следует под счет. Б. Каждый идет, как хочет

В. Организованно всем вместе под руководством тренера

## Проезжую часть можно переходить:

А. Только по пешеходному переходу Б. Где хочешь

В. Только на красный свет.

## Кроны деревьев пышнее с:

А. Северной стороны Б. Южной стороны В. Западной стороны Г. Восточнойстороны

## Пологая сторона муравейников находиться с:

А. Южной стороны Б. Северной стороны В. Западной стороны Г. Восточнойстороны

## Во время движения на лыжах по спуску следует держаться:

А. Центра лыжни

Б. Левой стороны лыжни В. Правой стороны лыжни

## В случае необходимости экстренного падения во время спуска с горы,падать следует:

А. Присесть и упасть назад, отводя палки остриями назад. Б. Упасть вперед, выдвигая руки вперед.

В. Упасть на бок.

## При проведении соревнований для начинающих район должен бытьчетко ограничен:

А. Забором.

Б. Ничем не ограничен.

В. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)

*Правильные ответы: 1. В; 2. А; 3. Б; 4. А; 5. В; 6. А; 7. В.*

Оценка знаний:

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

# Тестовые вопросы по теме «Туризм»

## Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (3 ответа)

А - пеший туризм. Б - водный туризм. В - конный туризм. Г - лыжный туризм. Д - мототуризм.

Ж - горный.

## Бивак-это...? (дай определение)

А - вид развлечений в лесу.

Б - место, подготовленное для ночлега и отдыха. В - туристический узел.

Приложение № 2

## они

1. ***Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В какомнаправлении***

## должны выйти из лесу?

А - на северо-запад.

Б - на юго-запад.

В - на юго-восток. Г- на юг.

## Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)

А - быть ловким, смелым.

Б - знать карту и стороны горизонта. В - уметь готовить.

Г - учиться на отлично. Д - уметь плавать.

## Какой из ниже перечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

А - палатка Б - котелок.

В - лыжи и ботинки. Г - рюкзак.

*Правильные ответы:* 1-А, Б, Г; 2-Б; 3-Б; 4-Б; 5-А, Б. Оценка знаний:

81- 100% правильных ответов – высокий уровень 66-80% – средний уровень

50-65% – низкий уровень

Приложение **№3**

# Календарный план воспитательной работы педагога

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название мероприятия*** | ***Направление*** | ***Сроки*** | ***Отметка об*** |
| ***п/п*** |  | ***воспитательной*** | ***проведения*** | ***исполнении,*** |
|  |  | ***работы*** |  | ***дата*** |
|  |  |  |  | ***проведенного*** |
|  |  |  |  | ***мероприятия*** |
| 1. | Беседа «В единстве наша  сила» | гражданско- патриотическое | октябрь |  |
| 2. | Эстафеты ко Дню защитника | февраль |  |
| 3. | Беседа, эстафет  «Взаимопомощь - это важно!» | духовно-  нравственное | ноябрь |  |
| 4. | Чаепитие, конкурсная программа «Новогоднее  мероприятие, разноцветный мир детства» | художественно- эстетическое | январь |  |
| 5. | Беседа «ЗОЖ- наше будущее». Прогулки выходного дня с  подвижными играми | спортивно- оздоровительно  е | март |  |
| 6. | Субботник «Мир, труд, май» | трудовое | май |  |
| 7. | Беседа «Человек - часть  природы». Поход выходного дня | воспитание  познавательных интересов | май |  |