

Управление образования администрации Чесменского муниципального района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО «ДДТ»  
Протокол № 1 от «27» августа 2021 года.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДДТ»  
М.С. Баландина  
Приказ № 8  
от «24» августа 2021 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

**«Я путешествую»**

творческого объединения

**«Я ПУТЕШЕСТВУЮ»**

Программа модифицированная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Уровень освоения программы:

ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

автор-составитель программы:

Ларкин А.В.

педагог дополнительного образования

с.Чесма, 2021 год

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
Учебно-тематический план программы.....	7
Содержание программы .....	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы	13
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14</b>
2.1. Календарно-тематическое планирование .....	14
2.2. Условия реализации программы .....	15
2.3. Формы аттестации и контроля .....	16
2.4. Оценочные материалы .....	16
2.5. Образовательные и учебные форматы .....	16
Список литературы для педагога.....	18
Электронные ресурсы.....	22
Список литературы для учащихся .....	23
Приложение 1. Оценочные материалы по программе «Я путешествую».....	24

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я путешествую» имеет **туристско-краеведческую направленность**, относится к программам **стартового** (ознакомительного) уровня освоения.

**Программа составлена на основе нормативных и правовых документов:**

- «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ: [принят Государственной Думой 21.12.2012, одобрен Советом Федерации 26.12.2012];
- Концепция развития дополнительного образования детей: распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: принят постановлением Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242;

**Новизна** программы в том, что её содержание предполагает непосредственное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности, обучение пониманию природы, умению пользоваться ее благами, не нанося природе вреда.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы «Я путешествую»– от 7 до 10 лет .

Программа рассчитана на 1 год – 36 недель обучения. Объем программы – 72 часа в год, что составляет 2 часа в неделю.

Программа реализуется в **очной форме**, занятия проводятся по группам постоянного состава.

### **Режим занятий**

Объем программы	Общее количество часов	Количество часов за учебный год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю
1 год	72 часа	72 часа	1	2 академических часа	2 часа

Рекомендуемый состав группы от 11 до 15 человек.

**Состав учащихся.** Объединение формируется из учащихся:

- допущенных к занятиям по состоянию здоровья медработником;
- прослушавших вводный инструктаж по ТБ. Содержание инструктажа по ТБ включает: правила поведения и меры безопасности во время соревнований, при походе на дистанции; сохранение порядка и чистоты на местности; противопожарная безопасность; ПДД, меры безопасности во время движения в транспорте и пешим порядком.

Для занятий учащимся необходимо иметь: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

### **1.2. Цели и задачи**

**Целью** программы «Я путешествую» является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туризмом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа направлена на решение следующих **задач**.

*Образовательные:*

- формировать у учащихся знания, умения по основам туризма;

- формировать начальные туристские навыки детей и подростков;
- создать условия для всестороннего физического развития и целенаправленной физической подготовки учащихся.

*Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине и патриотизм;
- прививать детям и подросткам культуру общения, поведения в обществе, спортивную этику;
- развивать сплоченность коллектива детско-юношеского объединения, взаимопомощь и умение действовать в команде;
- формировать у ребят навыки здорового образа жизни, укреплять здоровье школьников.

*Развивающие:*

- развивать мотивацию учащихся к занятиям спортом, туризмом;
- осуществлять всестороннее физическое развитие и целенаправленную физическую подготовку учащихся;
- формировать потребности детей и подростков в саморазвитии, работать над формированием активной жизненной позиции, ответственности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план программы «Я путешествую»

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Введение. Основы туристской подготовки	12	4	8	Участие в лично-командных первенствах и соревнованиях по спортивному туризму
2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	2	4	Выполнение нормативов по общей и специальной физподготовке
3.	Организация и проведение походов	46	4	42	Участие в зачетном туристском походе
4.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	6	-	6	Диагностика качества обученности – тестовые задания
5.	Подведение итогов	2	-	2	Беседа
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

## Содержание программы

### 1. Введение. Основы туристской подготовки (12 часов)

Знакомство с содержанием курса. Права и обязанности учащихся. Туризм – способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Понятие об основных видах туризма: пешеходный, конный, велосипедный, автотуризм, горный, спелеологический, водный, парусный.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Инструктаж по технике безопасности учащихся: техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Правила дорожного движения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

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

Перечень личного снаряжения для прогулки и однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как подготовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Походная посуда.

Знание правильного питания в походе. Правильное и здоровое питание на прогулке и в походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Питьевой режим на маршруте.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (ответственность, дисциплина, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности командира: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий,

поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, краевед, санитар, фотограф, культорг, физорг. Обязанности членов группы.

Правильный выбор места для привала или ночлега. Обустройство бивака. Правила разжигания огня на привале и при ночлеге. Правила приготовления и разогрева пищи на привале, ночлеге. Питьевой режим. Правила пользования палатками, спальными мешками, туристическими ковриками. Правила гигиены, охраны окружающей среды. Дисциплина на привале, ночлеге.

Исторические места, памятники архитектуры, природные памятники района

**Практические занятия.** Подготовка снаряжения (личной одежды) и уход за ним, установка и сбор палаток. Игры «Что мы возьмем в поход», «Выбираем снаряжение».

Игра «Что возьмем с собой в поход?», эстафета «Кто быстрее соберет рюкзак». Прогулка с рюкзаком.

Заготовка и упаковка продуктов для похода.

Установка палаток, имитационная игра «Походная стоянка».

Участие в туристском слете и соревнованиях по туризму

Участие в 1-дневных походах выходного дня. Участие в экскурсионных прогулках по микрорайону и улицам города.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)**

Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Общая физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.



Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

***Практические занятия.*** Прохождение врачебного контроля.

*Легкая атлетика*

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры. Спортивно-туристские эстафеты.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол.

Лыжная подготовка

*Гимнастические упражнения:* упражнения на снарядах.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

*Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки - на низкой. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц

плечевого пояса и рук.

## 5. Организация и проведение походов (46часов)

Туристские экскурсии и туристские походы – средство познания родного края. Экскурсионные объекты на территории района: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места, музеи. Подготовка к туристскому походу. Определение цели и района похода.

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов. Туристские должности в группе.

Порядок движения группы на маршруте. Подведение итогов похода.

**Практические занятия.** Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия «Природные и исторические достопримечательности». Краеведческая экскурсия.

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе.

Учебно-тренировочный поход.

Гигиена в походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и

проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Приготовление пищи в походе. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

## **7. Закрепление пройденного материала.**

### **Диагностика по разделам (6 часов)**

Диагностика качества освоения программы – тестовые задания. Соревнования по туризму и ориентированию. Однодневные и многодневный поход, поход выходного дня.

## **8. Подведение итогов (2 часа)**

Подведение итогов деятельности в учебном году. Перспективы работы объединения.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

*После курса обучения учащиеся знают:*

- правила техники безопасности на занятиях, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию

- виды спортивного туризма;
- личное, групповое, туристское снаряжение, и требования к нему;
- основные туристские узлы, спортивное и прикладное значение узлов;
- понятие ориентирования, виды ориентирования;
- понятие о топографической карте;
- внешний вид и назначение компаса;
- соблюдение гигиенических требований на соревнованиях и в походе;
- основы оказания первой помощи пострадавшему;

*учащиеся умеют:*

- работать со специальным туристским снаряжением: ИСС, карабинами, жумаром и др. устройствами, страховочными рукавицами;
- преодолевать простейшие этапы пешеходной дистанции;
- выполнять не менее 3 основных туристских узлов: прямой, проводник «восьмерка», схватывающий;
- владеть приемами работы с компасом: ориентировать карту по компасу, определять азимут на заданный предмет;
- подбирать одежду и обуви для тренировок, ухаживать за ними.
- оказывать первую помощь условно пострадавшему: определение состояния пострадавшего, практическое оказание помощи при простудных заболеваниях, укусах насекомых и пресмыкающихся, пищевых отравлениях;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

	<b>1 год</b>
<b>количество учебных недель</b>	36
<b>количество учебных часов</b>	72
<b>продолжительность каникул</b>	зимние каникулы - с 30.12.2021 по 12.01.2022
	летние каникулы - с 01.06.22 по 31.08.22
<b>дата начала и окончания учебных периодов</b>	09.09.2021- 31.05.2022

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

Тема учебного плана	Тема занятия	К-во часов	Дата проведения
<b>1. Введение Основы туристской подготовки (12 часов)</b>	ТБ на занятиях и в походе.	2	
	Личное туристское снаряжение	2	
	Групповое туристское снаряжение	2	
	Питание на прогулке и в туристском походе	2	
	Компас. Приемы работы с компасом	2	
	Туристские должности в группе	2	
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)</b>	Походная аптечка туриста	2	
	Способы транспортировки пострадавшего	2	
	Легкая атлетика	2	
<b>6. Организация и проведение походов (46 часов)</b>	Экскурсионные объекты на территории района	2	
	Подготовка к туристскому походу	3	
	Организация туристского быта	2	

	Установка палаток	2	
	Виды костров	2	
	Туристские должности в группе	2	
	Проведение походов	31	
	Подведение итогов похода	2	
<b>7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (6 часов)</b>		6	
<b>8. Подведение итогов (2 часа)</b>		2	
<b>Всего часов за учебный год:</b>		<b>72</b>	

## 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в помещении, которое соответствует СанПиН, помещение оснащено необходимым количеством мебели, инвентарем и оборудованием для проведения занятий. Учебная аудитория для проведения занятий оборудована демонстрационными стендами и наглядными пособиями.

### *Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 15 человек)*

1. Веревка основная (50 м)	10 шт.
2. Веревка основная (25 м)	4 шт.
3. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
4. Система страховочная	15 шт.
5. Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар.
6. Карабины	30 шт.
7. Альпеншток	8 шт.
8. Устройство для спуска по	8 шт.
9. Аптечка походная	1 шт.
10.Накидка от дождя	15 шт.
11.Компас	15 шт.
12.Курвиметр	2 шт.
13.Лыжные комплекты	15 шт.
14.Мазь лыжная	1 шт.
15.Планшеты	15 шт.
16.Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
17.Секундомер электронный	2 шт.
18.Костровое оборудование	1 комплект
19.Каны (котлы) туристские	2 комплекта
20.Спальники	15 шт.
21.Палатки туристские походные	5 шт.
22.Коврики	15 шт.
23.Рюкзаки	15 шт.
24.Тент	2шт.
25.Ремонтный набор	1 шт.

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования. Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н; изм. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31.05.2011 г. № 448н).

### **2.3. Формы аттестации**

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в лично-командных первенствах и соревнованиях по туризму; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального масштаба и в объединении;
- выполнения нормативов по общей и специальной физподготовке;
- участие в зачетном 1-2-дневном учебно-тренировочном походе;
- педагогическая диагностика качества освоения теоретической составляющей программы осуществляется систематически: промежуточная (по разделам программы) и итоговая.

### **2.4. Оценочные материалы по программе**

В качестве форм фиксации результатов применяются: аналитические материалы по итогам проведения диагностики, грамоты, дипломы и благодарственные письма, журнал учета работы педагога, маршрутные листы и отчеты о походе (документация МКК), протоколы соревнований (другая документация соревнований), фото- и видеоматериалы, выступления учащихся. *Форма анализа результатов и примеры оценочных материалов приведены в Приложении 1.*

### **2.5. Образовательные и учебные форматы**

*Основные формы организации образовательно-воспитательного*



*процесса:* соревнования, тренировка; кроме того, в группе проводятся конкурсы, организация досуговой деятельности проходит в форме праздников, тематических вечеров. Более значительная часть программы отведена практическим занятиям, как на местности, так и в помещении.

*Методы организации обучения:*

- методы практико-ориентированной деятельности: тренировки, упражнения на отработку умений и навыков;
- словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, консультация;
- наглядные методы: работа с картами, схемами, планами, демонстрация фото- и видеоматериалов;
- социологические методы: интервью, опрос;
- игровые методы: дидактические и развивающие игры, ролевые, народные игры.

Формы и методы даны по классификации С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко, [24, с. 48].

## Список литературы для педагога

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания/ Авт.-сост. Н.Б. Садикова. Мн.: 2000. 352 с.
2. Аксельрод А.Ю. Скорее «скорой». М.: Медицина, 1990. 80 с.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 193 с.
4. Архандеева Г.А. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие/ Г.А. Архандеева, С.С Бочанцев. -Кемерово: Кемерововуиздат, 2000. 123 с.
5. Балабанов И.В. Узлы: справочное издание. М.: 2003. 80 с.
6. Бринк И.Ю. Ателье туриста/ И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. М.: Физкультура и спорт, 1990. 144 с.
7. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М: ФЦДЮТиК, 2007. 120 с.
8. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. 5-е изд., испр. М.: Изд. центр «Академия», 2005. С. 188–195.
9. Волков Б.Н. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. 252 с.
10. Галкин Н. В. История Юрги. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2001 472 с.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985. 224 с.
12. Игры на каждый день: Пособие для организаторов развивающего досуга/ Авт.-сост.: А.А. Данилков, Н.С. Данилкова. Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2004. 144 с.

13. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания/ Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 488 с.
14. История Кузбасса/ отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «Скиф», 2006. 360 с.
15. Кацюба Д.В. История Кузбасса. Кемерово, 1993. 234 с.
16. Ковригина Л.Н. Растительный мир Кузбасса и его охрана / Л.Н. Ковригина, Н.А.Фомина. Кемерово: Изд-во Обл ИУУ, 1995. 96 с.
17. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990. 102 с.
18. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. М.: Сфера, 2004. 224 с.
19. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 134 с.
20. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. 52с.
21. Крылов Г.В. Исследователи Кузбасса/ Г.В. Крылов, В.В. Завалишин, Н.Ф. Козакова Кемерово, 1983. 106 с.
22. Кудряшов Ю.С. Энциклопедия выживания. Краснодар: Советская Кубань, 1996. 343 с.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. 72с.
24. Кульневич С.В. Дополнительное образование детей: методическая служба: Практическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов и специалистов по дополнительному образованию детей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК/ С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко; под общ. ред. С.В. Кульневича. Ростов н/Д: Учитель, 2005. 324 с.
25. Курилова В.И. Туризм: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1988. 224 с.

26. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. 69 с.
27. Мартынов А.И. Музей-заповедник «Томская писаница» / А.И. Мартынов [и др.]. Кемерово, 1995. 89 с.
28. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М.: ВЛАОС, 2000. 160 с.
29. Маслов А.Г.; Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов - М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001. 74 с.
30. Маслов, А.Г. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности»/ А.Г. Маслов. М.: ФЦДЮТиК, 2007. 72 с.
31. Обучение правилам пожарной безопасности в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. Кемерово: ДО Администрации Кемеровской обл., Кемеровский Обл ИУУ, ОГПС №1 г. Кемерово, 2001. 70 с.
32. Обучение работников организаций и населения основам гражданской обороны и защиты в чрезвычайных ситуациях/ Под ред. М.И. Фалеева. М.: Институт риска и безопасности, 2003. 360 с.
33. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждении дополнительного образования детей: Методическое пособие. Кемерово, 2001. 63 с.
34. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей/ Под ред. П.И. Пидкасистого. М.: Педагогическое общество России, 1998. 640 с.
35. Первая помощь / Под общ. ред. Ф.Е. Варганяна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. Российское общество Красного Креста, 1997. 215 с.
36. Популярная энциклопедия выживания/ Сост. Н.Н. Немо. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 488 с.
37. Сборник официальных документов по спортивному туризму/ Сост.: Г.А. Алексеев, И.Е. Востоков, А. Козлов, А.В. Силкин, В.В. Павлов,

С.Н. Панов, А.Э. Ярошевский. М.: Туристско-спортивный союз России, 1996. 152 с.

38. Соловьев Л.И. Живи, Кузнецкая земля!: Методическое пособие. Кемерово, 1997. 237 с.

39. Соловьев Л.И. География Кемеровской области. Природа: учебное пособие. Кемерово: ОАО «Кузбасс»; ООО «Скиф», 2006. 384 с.

40. Соловьев Л.И. Краеведческие игры: Учебное пособие. Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2004. 368 с.

41. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма// Путник. 1996. № 6. С. 3-36.

42. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990. 218 с.

43. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. М.: Просвещение, 1991. 207 с.

44. Шабалин, В.М. Тайны имен земли Кузнецкой: Краткий топонимический словарь Кемеровской области. Кемерово, 1994. 223 с.

45. Шаров Г.Н., Надлер Ю.С. Заповедные геологические памятники Кемеровской области. Новокузнецк, 2001. 160 с.

46. Шмаков С.А. Игры-потехи, забавы-утехи. Саратов, 1998. 52 с.

47. Энциклопедия туриста/ Под ред. Э. Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 510 с.

## Электронные ресурсы

48. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения 10.06.2020).

49. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 10.06.2020).

50. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения 10.06.2020).

51. Интернет-портал «1 сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://1сентября.рф/> (дата обращения 10.06.2020).

## Список литературы для учащихся

1. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания/ Авт.-сост. Н.Б. Садикова. Мн.: 2000. 352 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 193 с.
3. Балабанов И.В. Узлы: справочное издание. М.: 2003. 80 с.
4. Бринк И.Ю. Ателье туриста/ И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. М.: Физкультура и спорт, 1990. 144 с.
5. Галкин Н. В. История Юрги. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2001 472 с.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985. 224 с.
7. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания/ Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 488 с.
8. История Кузбасса/ отв. Ред. Н.П. Шуранов. Кемерово: ИПП «Кузбасс», «Скиф», 2006. 360 с.
9. Первая помощь / Под общ. ред. Ф.Е.. Вартаняна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. Российское общество Красного Креста, 1997. 215 с.
10. Популярная энциклопедия выживания/ Сост. Н.Н. Немо. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 488 с.
11. Шабалин, В.М. Тайны имен земли Кузнецкой: Краткий топонимический словарь Кемеровской области. Кемерово, 1994. 223 с.
12. Шаров Г.Н., Надлер Ю.С. Заповедные геологические памятники Кемеровской области. Новокузнецк, 2001. 160 с.
13. Шмаков С.А. Игры-потехи, забавы-утехи. Саратов, 1998. 52 с.
14. Энциклопедия туриста/ Под ред. Э. Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 510 с.

**Оценочные материалы по программе «Юный путешественник»**

Результаты контроля по разделам дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы

«Юный путешественник»

Учащиеся \_\_\_\_\_ года обучения, группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Раздел/тема Дата							
	ФИ учащихся							
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
...								
Доля учащихся, освоивших раздел(тему) на «хорошо» и «отлично»								

Общий % учащихся, освоивших программу на «хорошо» и «отлично» \_\_\_\_\_



## Примеры тестовых заданий

### Итоговая диагностика

1. Какая из латинских букв на компасе означает направление на ЮГ?

- а) N;
- б) W;
- в) S;
- г) E.

2. Найди соответствие между названием и изображением название туристского снаряжения. Запиши ответ в формате «Цифра – буква»:

- 1. карабин
- 2. жумар
- 3. индивидуальная страховочная система
- 4. спусковое устройство
- 5. компас



а)



б)



в)

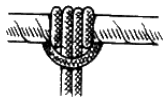


г)



д)

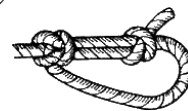
3. Какой из узлов применяется для обвязывания веревки вокруг опоры (дерева), в альпинизме или спасательных работах для организации связок при отсутствии специальных страховочных поясов или страховочных систем? Запиши букву правильного ответа и название узла.



а)



б)



в)



г)

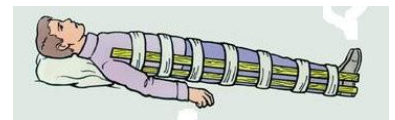
4. На каком рисунке изображено правильное оказание помощи при переломе голени?



а)



б)

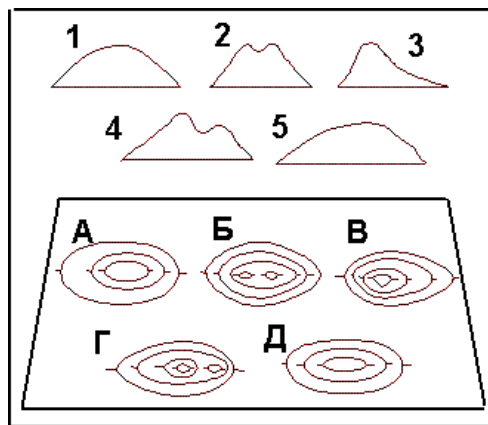


в)

## Пример игровых контрольных заданий Раздел «Ориентирование на местности»

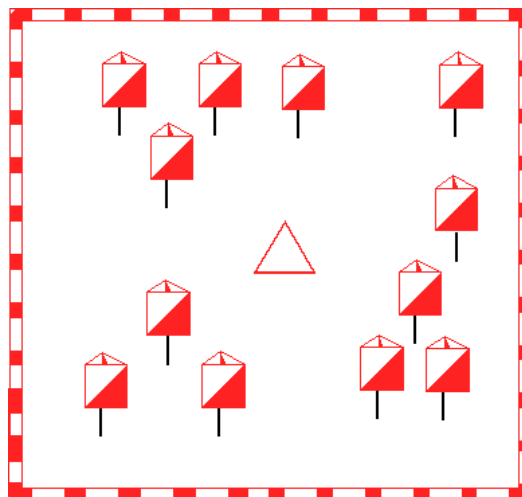
### Задание. Рельеф

Задача: Подобрать графическое изображение рельефа к заданному профилю. Участник бежит в противоположную сторону спортзала, где лежит задание. Запоминает первый профиль, бежит обратно, находит соответствующий первому профилю графическое изображение рельефа, запоминает порядковый номер ответа, бежит к судье, называет ответ. Если ответ правильный, продолжает упражнение. Если ответ неправильный, бежит штрафной круг и продолжает упражнение.



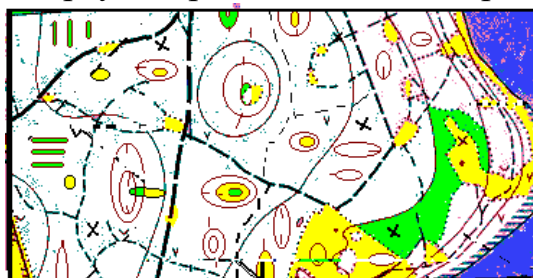
### Задание. Звездное ориентирование

Задача: определение КП по азимуту, движение по азимуту и отметка КП в карточке. На карточке участника указаны пять азимутов (применяется рассеивание). Участник берет первый азимут (азимут- 250°) по компасу и бежит в данном направлении до КП, делает отметку и возвращается на старт, потом берет следующий азимут и т.д. Старт общий. По завершению указывается в карточке порядок финиша. Выигрывает тот, кто правильно отметит все КП, при одинаковом результате учитывается порядок финиша.

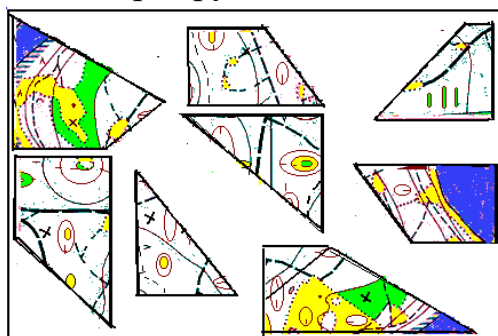


## Задание. Пазлы

Собрать из фрагментов карту на время или кто быстрее.



Карта руководителя.



Фрагменты.

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения (нормативы 11-12 лет)	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	зачтено	отлично	хорошо	зачтено
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Одновременный бесшажный ход Подъем «елочкой» Спуск в «ворота» из палок Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30

Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Упражнения 13-14 лет	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	зачтено	отлично	хорошо	зачтено
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин	2,22	2,55	3,20	2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15	4,20	4,45	5,15
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44