

Управление образования администрации Чесменского муниципального района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «ДДТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «ДДТ»

Протокол № 1 от 19.08. 2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Я ПУТЕШЕСТВУЮ»

Программа модифицированная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Уровень освоения программы: стартовый
Срок реализации программы: 1 год ,
72 часа

авторы-составители программы:

Мамбетова Диана Тауфиковна
педагог дополнительного образования

Ксенофонтова Татьяна Александровна
педагог дополнительного образования

с.Чесма, 2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
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
2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
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 нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023г.;

- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской

Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

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.

Адресат программы Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы «Я путешествую»– от 7 до 12 лет . Объединение формируется из учащихся допущенных к занятиям по состоянию здоровья медработником.

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

Возрастные особенности обучающихся 7-12 лет: характерна подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Складываются собственные

моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Срок реализации программы 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 по 45 мин, перемена 10 мин	2 часа

Отличительные особенности программы:

- дает детям туристические знания, умения и навыки;
- помогает в познании окружающего мира через путешествия;
- готовит детей к самостоятельной жизни;
- учит разумной организации свободного времени;

-способствует формированию настойчивости, терпения, силы воли, умения добиваться поставленной цели.

-формирует дружный коллектив через совместную деятельность;

-способствует формированию навыков здорового образа жизни.

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.**

Предметные :

-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.

Личностные :

-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.

Метапредметные:

-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

Учебный план программы « Я путешествую »

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Т	П	
1.	Введение. Основы туристской подготовки	12	4	8	Участие в лично- командных первенствах и соревнованиях по спортивному туризму и КТМ
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, выполнение практического задания
5.	Подведение итогов	2	-	2	Беседа
	Итого за период обучения:	72	10	62	

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.

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

Предметные результаты

- Владеть знаниями и навыками по туристско-краеведческой деятельности;
- владеть знаниями по истории родного края;
- знать и выполнять основные правила безопасности, дома, в школе, на улице, в природе и общественных местах;
- владеть первоначальными навыками ориентирования на местности при помощи карты и компаса;
- различать спортивные и топографические карты, читать карты с помощью условных знаков;
- владеть первоначальными навыками оказания первой помощи;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- участвовать в соревнованиях по туризму и ориентированию;

Метапредметные результаты:

- Проявлять стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью; осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- осознавать свое продвижение в овладении знаниями и умениями;
 - находить необходимую информацию в учебной и справочной литературе;
 - понимать информацию, представленную в виде текста, схемы, таблицы, плана, карты;
 - сотрудничать со сверстниками при выполнении заданий, осуществлять взаимопроверку;
 - распределять обязанности при работе в группе (под руководством педагога);

Личностные результаты:

- Проявлять интерес к родному краю, к окружающей природе;
- осознание себя как гражданина своей страны;
- владеть понятием о здоровом образе жизни;
- проявлять дисциплинированность, ответственно относиться к выполнению поручений и взятых обязательств.

2.Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

	год обучения
	1 год
количество учебных недель	36
количество учебных часов	72
Комплектование групп	02.09-15.09
дата начала и окончания учебных периодов	09.09.2024- 31.05.2025
Промежуточная аттестация	22.12-29.12
Промежуточная годовая аттестация	25.05.-31.05

Выходные и праздничные (нерабочие) дни определяются в соответствии с производственным календарём. Новогодние каникулы не включаются в период реализации дополнительной общеобразовательной программы. В дни осенних, зимних и весенних школьных каникул реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит в соответствии с графиком работы учреждения.

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. Устройство для спуска по	8 шт.
8. Аптечка походная	1 шт.
9.Накидка от дождя	15 шт.
10.Компас	15 шт.
11.Курвиметр	2 шт.
15.Планшеты	15 шт.
16.Секундомер электронный	2 шт.
17.Костровое оборудование	1 комплект
18.Котлы туристские	2 комплекта
19.Спальники	15 шт.
20.Палатки туристские походные	5 шт.
21.Коврики	15 шт.
22.Рюкзаки	15 шт.
23.Тент	2шт.
24.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 Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

- Нормативные документы по спортивному туризму и ориентированию
- Инструкции по технике безопасности
- Дидактический материал: географические карты Челябинской области, карты топографические, спортивные, планы местности, карты Тугунского, Черного бора
- Картографический материал по Челябинской области
- Карты по ориентированию.
- Дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания и упражнения по всем разделам программы
- Наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий

- Раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий)
- Методические разработки по спортивному туризму
- «Медицинский справочник туриста» Коструб А. А., аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи

Методы обучения и воспитания.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

Методы обучения: словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, самостоятельная работа с печатным материалом); наглядный практический (иллюстрации, карты, схемы, рисунки); практический (упражнения); объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый; проблемный; игровой и др.

Методы воспитания: методы формирования качеств сознания (убеждение, дискуссия, положительный пример); метод организации практической деятельности (упражнение, создание воспитательных ситуаций); метод стимулирования (поощрение).

**Методическое обеспечение программы
«Я путешествую».**

1 год обучения						
№ п / п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение	Комбинированное занятие, лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	Презентация программы «Я путешествую » Картинки «Виды туризма» Памятка «Законы юных туристов» Фотографии, фотоальбомы походов, путешествий и соревнований.	Компьютер, мультимедийный проектор	Входящий контроль (тест-анкета)
2	Основы краеведения.	Комбинированное занятие, лекция, практическое занятие, экскурсии	Словесный, наглядный, практический, графический, исследовательский, игровой, упражнения, тренировка.	Презентация город Челябинск , Картинки геральдика города, Карта-схема города, Карта Челябинской области,	Компьютер, мультимедийный проектор	Конкурс фотографий. Викторина.

3	Основы топографии и ориентирования.	Комбинированное занятие, лекция, практическое занятие, экскурсии	Словесный, наглядный, практический, графический, исследовательский, игровой, упражнения, тренировка.	Памятки по определению сторон горизонта, Картографические материалы, Карточки топографических знаков, Раздаточный материал	Компьютер, Компас	Опрос, Тестовые соревнования Топографические диктанты, Игра-испытание «Игры по ориентированию, Промежуточный контроль за 1 полугодие (1 год обучения)
4	Начальная туристская подготовка.	Комбинированное занятие, лекция, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, графический, исследовательский, игровой, упражнения, тренировка.	Памятка по основам безопасности дома и в школе, Комплекты деревянных палочек для костров, Карточки лекарственных растений и грибов, Дидактическая игра, Стенд «Туристские узлы», Раздаточный материал	Компьютер, мультимедийный проектор, Туристское снаряжение, Медицинская аптечка,	Тест «Основам безопасности дома, в школе» Приготовление обеда в полевых условиях, Установка палатки и разжигание костра, Конкурс вязки узлов, Игра-испытание «Путешествие на

						Волшебную поляну» Промежуточный контроль в конце 1 года обучения
5	Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, В парке (лес): естественные препятствия	Спортивный инвентарь	Нормативы ОФП обучающихся 1 года обучения

2.6 Список литературы для педагога

- 1.- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. - приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. - Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
5. - Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023г.;
9. - Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
10. Аксельрод А.Ю. Скорее «скорой». М.: Медицина, 1990. 80 с.
- 11.Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 193 с.
- 12.Балабанов И.В. Узлы: справочное издание. М.: 2003. 80 с.
- 13.Бринк И.Ю. Ателье туриста/ И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец. М.: Физкультура и спорт, 1990. 144 с.
- 14.Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М: ФЦДЮТиК, 2007. 120 с.
- 15.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.
- 16.Волков Б.Н. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993. 252 с.
- 17.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.:

Физкультура и спорт, 1985. 224 с.

18. 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.

Электронные ресурсы

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

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

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

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

Список литературы для учащихся

Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 193 с.

Балабанов И.В. Узлы: справочное издание. М.: 2003. 80 с.

Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.:

Физкультура и спорт, 1985. 224 с.

Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания/ Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 488 с.

Первая помощь / Под общ. ред. Ф.Е. Вартаняна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. Российское общество Красного Креста, 1997. 215 с.

Популярная энциклопедия выживания/ Сост. Н.Н. Немо. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 488 с.

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

Оценочные материалы по программе «Я путешествую»

Результаты контроля по разделам дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы

«Я путешествую»

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)

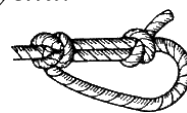
3. Какой из узлов применяется для обвязывания веревки вокруг опоры (дерева), в альпинизме или спасательных работах для организации связок при отсутствии специальных страховочных поясов или страховочных систем? Запиши букву правильного ответа и название узла.



а)



б)

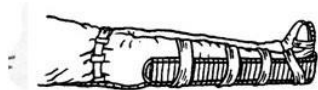


в)

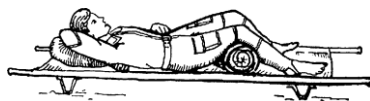


г)

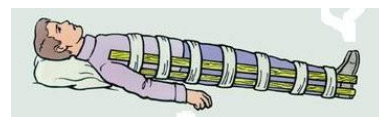
4. На каком рисунке изображено правильное оказание помощи при переломе голени?



а)



б)

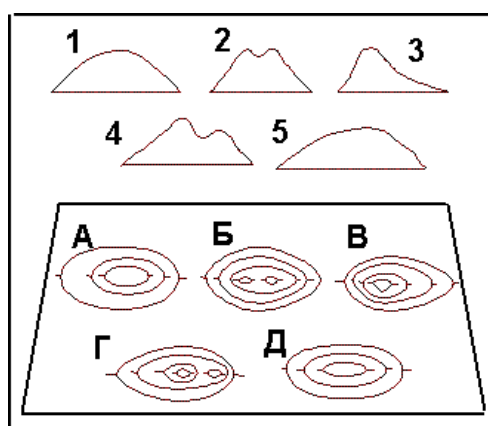


в)

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.



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