

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
имени генерала армии Владимира Ильича Исакова  
г. Киров Калужской области



Принято на заседании РМО  
туристско-краеведческой  
направленности  
протокол №1  
30.08.2022г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Тематическая направленность: туристско – краеведческая  
Возраст обучающихся: 11-18 лет Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Карантинная Наталья Николаевна  
Учитель ОБЖ  
МКОУ «СОШ №2»  
им. генерала армии В.И. Исакова

2022г.

## Пояснительная записка

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» написана в соответствии с предъявляемыми требованиями в основных нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- 5.Государственная программа Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 8.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
9. Устав МКОУ «СОШ №2» им. генерала армии В.И. Исакова. Локальные нормативные акты учреждения.

**Актуальность** данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования

занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

**Новизна программы** в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля общеобразовательных учебных заведений.

**Особенность программы** Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков. Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля.

**Адресат программы** Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 11-18 лет.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Цель программы** - всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

1. Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве;
2. Формировать здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, воспитание сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма.
3. Изучить основы краеведения и азбуки туристско бытовых и санитарно гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности;
4. Формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки;

5. Обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

6. Воспитывать духовно-нравственные и эстетические качества, формировать активную гражданскую позицию, включающую развитие ответственности за настоящее и будущее своего края

**Теоретическая значимость программы** заключается в том, что в систему приведены информационные блоки, связанные с туристской и краеведческой деятельностью обучающихся.

**Практическая значимость программы** заключается в том, что каждый принцип организации деятельности учащихся и педагога сопровождается наличием практических рекомендаций к имеющимся дидактическим материалам, реализуя которые можно организовать школьный туризм, в соответствии с современными особенностями социальной сферы современного общества, привлекая для этого информацию регионального краеведческого компонента

**Особенности набора детей.** Набор в объединение осуществляется по следующим критериям:

- желание получить предлагаемые знания и умения,
- физическое состояние ребенка

**Уровень освоения:** базовый

**Срок освоения программы.**

Курс рассчитан на 33 часа для обучающихся 11-18 лет. Нагрузка: 1 час в неделю.

Программа реализуется в течение 1 года (учебный год) – с сентября по май.

**Освоение содержания программного материала базируется на основе общих методологических принципов:**

**научности:** знания, которые получают учащиеся, должны быть доказаны и обоснованы;

**системности и последовательности:** знания получаемые детьми должны быть в определенном порядке;

**доступности:** знания и практические задания, которые даются детям, должны быть понятны и соответствовать их развитию

**связи теории и практики:** теоретические знания должны воплощаться в практической деятельности.

**Методы обучения, обеспечивающие усвоение материала детьми**

- метод проектов и исследований;
- игровой;
- групповой работы,
- индивидуального подхода;
- дифференцированный метод;
- опережающего задания; анализ и самоанализ;
- наглядный.

**Формы**

Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий. Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки). Первый год обучения завершается игрой на школьной спортивной площадке. Основными формами организации учебных занятий являются: тренировочные (физические упражнения, подвижные игры); соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты); сюжетно-ролевые игры; занятия – путешествия (экскурсия, туристический поход). Отслеживание результатов складывается из следующих форм:

оценка педагога; беседы с родителями; медицинское и психологическое сопровождение занимающихся; рефлексия разнонаправленной деятельности учащихся.

## Учебно-тематическое планирование

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				Форма аттестации
		всего	теория	практика		
				в помещении	на местности	
1	Введение	1	1			
2	Топографическая подготовка юного туриста	8	4	2	2	Тестирование, практическое занятие, соревнование, игра
3	Основы краеведения	11	6	3	2	Тестирование, практическое занятие, игра
4	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	10	7	3	-	Тестирование, практическое занятие, соревнование, игра
5	Игра на местности «РВС»	3	-	-	3	Игра
	<b>Всего часов</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	

### Содержание программного материала

В программе представлены следующие тематические блоки:

#### **Введение 1 час**

Беседа о туристическом краеведении, о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека.

#### **Раздел 1. Топографическая подготовка юного туриста ( 8 часов).**

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов.

#### Практические занятия.

1.Изготовление таблицы или отдельных карточек с топографическими знаками.

2.«Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта.

3.Игры на местности по карте спортивного ориентирования.

4.Определение азимута на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

### **Раздел 2 Основы краеведения (11 часов).**

Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний. История школы, в которой я учусь. Знаменитые люди города. Наш край в искусстве, художественной литературе, публицистике.

#### Практические занятия.

Беседы, экскурсии, оформление буклетов, фотоальбомов; создание «топонимического конструктора»

### **Раздел 3. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь (10 часов).**

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.

Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля.

Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить «аптеку на грядке».

Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль.

Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых.

Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.

Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

#### Практические занятия.

1. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. 2. Комплектование походной аптечки.

3. Оформление альбома «Туристу на заметку» (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).

### **Игра на местности с целью закрепления полученных знаний «РВС» -3 часа**

#### **Планируемые результаты реализации программы:**

##### **1. Личностные**

**У обучающихся будут сформированы:**

-положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;

-интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;

-первоначальные туристические умения и навыки.

**Обучающиеся получают возможность для формирования:**

-туристско-краеведческого мышления;

-познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;

-умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;

-понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

-мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

##### **2. Предметные**

**Учащиеся научатся:**

-выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;

-рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;

-понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

### **3. Метапредметные**

#### **Регулятивные**

##### **Учащиеся научатся:**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- понимать цель выполняемых действий;
- правильно оценивать выполненные задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу.

### **4. Познавательные**

#### **Учащиеся научатся:**

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки;
- работать с «Кодексом туриста»;
- различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристической деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

### **5. Коммуникативные**

#### **Учащиеся научатся:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в природной среде;
- участвовать в походах.

**Механизм оценки получаемых результатов** ведётся через оценку выполненных исследовательских проектов, тестирования, протоколы и ведомости соревнований, а также выполнение индивидуальных заданий.

### **Календарно - тематический план**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Сроки</b>
1	1	<b>Введение.</b> Беседа о туристическом краеведении, о работе кружка, о значении	

		туристического краеведения для человека	
<b>Раздел I. Топографическая подготовка юного туриста ( 8 часов).</b>			
2	1	Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров	
3	1	Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.	
4	1	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе	
5	1	Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов	
6	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> 1.Изготовление таблицы или отдельных карточек с топографическими знаками.	
7	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> 2.«Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта	
8	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> 3.Игры на местности по карте спортивного ориентирования.	
9	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> 4.Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута	
<b>Раздел 2 Основы краеведения (11 часов).</b>			
10	1	Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний.	
11	1	История школы, в которой я учусь.	
12	1	Знаменитые люди города.	
13	1	Наш край в искусстве.	
14	1	Наш край в публицистике	
15	1	Наш край в художественной литературе.	
16, 17	2	<b><u>Практическое занятие.</u></b> Экскурсия в городской краеведческий музей; создание «топонимического конструктора	
18	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> Наш край в искусстве (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).	
19	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> Наш край в публицистике (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов)	
20	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> Наш край в	



		художественной литературе (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).	
<b>Раздел 3. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь (10 часов).</b>			
21	1	Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.	
22	1	Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля	
23	1	Питьевой режим. Обеззараживание воды.	
24	1	Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить “аптеку на грядке”	
25	1	Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль.	
26	1	Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых.	
27	1	Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.	
28	1	Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах	
29	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> 1.Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.	
30	1	<b><u>Практическое занятие.</u></b> 2.Комплектование походной аптечки.	
31-33	3	<b>Игра на местности с целью закрепления полученных знаний «РВС» (3ч)</b>	

### **Условия и средства реализации программы**

Важнейшим условием реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист», является создание здоровьесберегающей, образовательной, развивающей среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических, психофизиологических и социальных условий, необходимых для развития умений и способностей детей. Важным критерием оценки работы является динамика индивидуальных показателей развития занимающихся.

**Учебно-методическое, пространственно-временное, дидактическое и материально-техническое обеспечение программы**

**Учебно-методическое обеспечение.**

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся.
- туристская периодика (газеты, журналы, сайты)
- видеотека

Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению, снабжен комментариями.

### **Пространственно-временное обеспечение.**

Занятие с учащимися проводятся:

- на базе образовательного учреждения;
- на спортивной площадке образовательного учреждения;
- в городском музее;
- в парковой зоне города;
- в условиях природной среды на территории Челябинской области.

### **Дидактическое обеспечение**

#### **Презентации:**

- «Мы идем в поход»;
- «Приготовление обеда в походных условиях»;
- «Вязание туристических узлов»;
- «Ориентирование на месте»;
- «Масштаб»;
- «План местности»;
- «Раны, виды ран»;
- «Туризм»;
- «Ориентирование по компасу»;
- «Виды туризма»;
- «Первая медицинская помощь»;
- «Первая медицинская помощь при ранениях»;
- «Туризм одно из направлений»;
- «Приготовление пищи в походе».

#### **Кинофрагменты**

- «Как пользоваться компасом»;
- «Ориентирование с компасом и картой»;
- «Работа с компасом. Ориентирование по азимуту»;
- «Нижняя страховочная система из веревок»;
- «Типы костров-шалаш, звездный и тд»;
- «Встречная восьмерка»;
- «Простой и прямой узел»;
- «Схватывающий узел прусика»;
- «Как научиться подтягиваться на турнике»;
- «Подготовка спринтера в годичном цикле»;
- «Развитие мышц стопы и голени»;
- «Силовая бегуна-укрепление колена»;
- «Друг ли ты лесу?»;
- «Упражнение для повышения стартового разгона.

#### **Таблицы**

- «Топографические знаки»;
- «Кроссворды»;
- «Топографические кроссворды».

#### **Туристское снаряжение**

- Палатка.
- Рюкзаки.
- Костровое оборудование.
- Медицинская аптечка.
- Ремонтный набор.
- Веревка основная и вспомогательная (по 30 м).
- Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы.

## Материально-технические условия реализации программы

Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Квалифицированные кадры - педагогические и медицинский работники школы, школьная психологическая служба.

### Материально-техническое обеспечение

#### *Туристское оборудование и снаряжение*

**Групповое** (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

**Личное:** Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист», применяются следующие **формы контроля:**

**Текущий** (осуществляемый в ходе каждого занятия) наблюдение за группой и каждым ребенком в отдельности; используется, главным образом, для оценки параметров физической нагрузки и успешности овладения физическими упражнениями. Этот вид контроля дает возможность получить срочную информацию о состоянии ребенка.

**Периодический** проводится 1 - 2 раза в месяц и направлен в большей степени на получение данных о физической подготовленности ребенка, о степени развития двигательных навыков и двигательных качеств в динамике. В силу того, что этот вид контроля проводится более часто, он оказывает большее влияние на развитие физических и психических качеств детей.

**Итоговый** проводится 3 раза в год. Его цель заключается в получении показателей, на базе которых дается оценка уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. На основе результатов контроля составляются (корректируются) планы.

### Основные средства реализации программы

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях по родному краю;
2. Ведение дневника туриста;
3. Привлечение детей к составлению игр;
4. Обобщение опыта учащихся в беседах и игровых ситуациях;
5. Просмотр тематических видеофильмов, презентаций;
6. Задания по подготовке к проведению туристско-краеведческого похода;
7. Обучающие и тренировочные программы по физической подготовке, краеведению, ориентированию, туристической технике, основам безопасности жизнедеятельности, оказанию первой медицинской помощи, экологии.
8. Практические занятия в помещении и на местности – наблюдение, игры, тактическая и техническая подготовка, экскурсии;
9. Выполнение творческих работ.

Механизм оценки получаемых результатов ведётся через оценку выполненных исследовательских проектов, тестирования, протоколы и ведомости соревнований, а также выполнение индивидуальных заданий.

Таблица контрольных нормативов

№	Вид	Удовлетворительно		Хорошо	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	4 + 4	7 + 7	5 + 5
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	-	7	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	-	5	-	10
4	Кросс по пересеченной местности (юноши — 800 м, девушки — 500 м) (в мин)	3,00	2,20	2,50	2,10
5	Прохождение обрывистого (35 — 40°) склона вверх, вниз и траверсом	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу		Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком	
6	Вязка узлов	Допускает технические ошибки		Свободно владеет техникой вязания узлов	
7	Поднимание туловища из положения лежа	37	32	45	37
8	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно		Уверенно, без остановок, спокойно	
9	Марш-бросок с грузом до 2—3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью до 1,5 км	Без учета времени		Без учета времени	

## Список литературы

### Литература для учителя

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994. Куликов В. М., Константинов Ю. С.
2. Балабанов И. В. «Узлы» - М., 2007. – 80 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
6. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
7. Изд Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., -во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
8. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
9. Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
11. Личная безопасность./ Гл.ред. В.Володин – М.. «Аванта+», 2001.
12. Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
13. Маслов А.Г. «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» - М., ФЦДЮТиК, 2007.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. «Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования». – М., МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 96 с.
15. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2003г
16. Онищенко В. Справочник туриста, Издательство Фолио, 2007г
17. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
18. Правила дорожного движения РФ. Официальный текст с изменениями и дополнениями. – М., «Мир автокниг», 2006.
19. Рахманова С.М. «Популярная психология для тинейджеров». – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 224 с.
20. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с
21. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов.–Нейл Уилсон.–Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2004.–352с.
23. Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2002г
24. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ “Турист”, 2001г
25. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 2004г

### Литература для учащегося и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

- 6.Лях В.И.Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
- 7.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
- 8.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
- 9.Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
- 10.Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
- 11.Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

### **Используемые ЦОР:**

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
- 5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)[http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html)
- 6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” [http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm)
- 7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>
- 8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
- 9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” [http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)
- 10) Методическая разработка туристического слета [http://geo.ucoz.kz/load/metodicheskaja\\_razrabotka\\_turisticheskogo\\_sleta/21-1-0-383](http://geo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383)
- 11) Туриготека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы)<http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 13) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР
- 14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
- 15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.[http://belvirtclub.narod.ru/det\\_tur/instr\\_01.htm](http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm)
- 16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruksiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j>
- 17) Организация исследовательской деятельности внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>
- 18) Презентации по краеведению -<http://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1-2>
- 19) «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» -<http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html>
- 20) Видео Россия –<http://gorodarossii.blogspot.com/>

