

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
Протокол от 17.05.2024 № 7



Утверждаю  
И.о. директора МУДО ЦВР  
Е.Н. Андреева  
Приказ 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный полярник»  
(блок «Туристы-краеведы»)  
(стартовый уровень)**

**Возраст учащихся: 12-15 лет**  
**Срок реализации программы: 1 год**

**Автор-составитель:**  
Шухина Светлана Владимировна,  
педагог дополнительного образования.

г. Оленегорск  
2024

## Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интерактивного развития ребёнка. Туристские занятия, походы, экскурсии, правильно подготовленные и хорошо проведённые, благотворно влияют на здоровье. Вместе с тем они обогащают детей знаниями, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют.

Программа составлена на основе учебного пособия для учителей и руководителей туристических походов со школьниками «Азбука туризма» К.В. Бардина (М.: «Просвещение», 1981), пособия Е.А. Бермана «Юный турист» (М.: «Физкультура и спорт», 1977).

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный полярник» (блок «Туристы-краеведы») разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения

дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 01.04.2024 № 144;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

**Актуальность** данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся смогут применить полученные знания и практический опыт в походах, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание.

Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Занятия по программе подготовят обучающихся к выживанию в природных условиях, правильному поведению в экстремальных ситуациях, в случае возникновения таковых. На данный момент, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Новизна программы** заключается в том, что в процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, помогают познавать и понимать природу. В процессе обучения формируется навык труда по самообслуживанию, самостоятельность, развивается способность переносить различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело.

**Отличительная особенность.** В настоящее время Мурманская область является важнейшим регионом, обеспечивающим прочные позиции

России в Арктике. Регион обладает крупнейшим ледокольным флотом, развитой промышленностью и научно-технической базой для обеспечения, которых необходима система подготовки профессиональных кадров.

Необходимость формирования арктических компетенций среди школьников продиктована с одной стороны, растущим значением Мурманской области в Арктике, с другой, высокими рисками, связанными с оттоком молодежи в другие регионы страны. Таким образом, главной задачей образовательной программы является ранняя профессиональная ориентация юных северян.

В рамках программы осуществляется экскурсионная, проектная, туристическая и профориентационная деятельность. На занятиях учащиеся получают знания об истории, культуре, природе и географии арктического региона.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся знаний в области личной и общественной безопасности, получение практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях и в повседневной жизни посредством занятия туризмом, краеведением и элементами спортивного туризма.

**Задачи:**

*1) обучающие задачи:*

- формирование необходимых знаний по вопросам походной подготовки юных северян;
- формирование знаний об особенностях жизни и работы в полярных условиях;
- формирование представлений об основах картографии;
- формирование знаний, умений и навыков анализа, применения, составления картографических источников;
- обучение первоначальным туристическим навыкам (назначение карты, виды карт: общегеографическая, топографическая, простейшие топографические знаки, нахождение на карте, условные запрещающие и разрешающие знаки).
- формирование системы знаний об Арктике, как о ключевой территории устойчивого развития России;
- знакомство с историко-культурным наследием Арктики, специалистами в области современных арктических исследований

*2) развивающие задачи:*

- развивать физические качества (сила, выносливость, координация движений);
- развить практические навыки по туризму, ориентированию, технике безопасности, основам медицинских знаний и оказанию первой доврачебной помощи;
- развивать способности самостоятельно находить и использовать в практической деятельности новые знания в области географии;

### 3) воспитательные задачи:

- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;
- воспитание активной жизненной позиции в области природоохранной деятельности и сохранения здоровья;
- формирование и развитие положительной мотивации в учебной и предпрофессиональной деятельности;
- формирование навыков работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении поставленных задач.

#### **Адресат программы:**

**Возраст обучающихся:** программа предназначена для учащихся 12-15 лет.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (216 часов).

**Режим занятий:** 3 занятия в неделю по 2 академических часа (учебный час продолжительностью 45 мин.), и 1 занятие - 1 академический час (учебный час продолжительностью 45 минут) в месяц по теме «Знакомство с Арктикой».

**Формы проведения занятий:** программа предусматривает групповые занятия (беседы, теоретические и практические занятия в помещении и на местности, мастер-классы, викторины, игры на местности, экскурсии, просмотр и обсуждение учебных фильмов, квест-игры, спортивные соревнования, слёты, походы).

Занятия проводятся в учебном кабинете, на территории образовательной организации и в лесопарковой зоне, в музейно-выставочном зале «У Оленьей горы».

**Количество учащихся в группе** – 10 чел.

#### **Ожидаемые результаты**

##### *Предметные:*

По завершении программы обучающиеся **должны знать:**

- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- порядок подготовки, организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- основы топографии и ориентирования;
- основы туристского ориентирования на местности;
- правила походной подготовки;
- основные правила поведения в условиях Крайнего Севера.

По завершении программы обучающиеся **должны уметь:**

- работать в команде, поддерживать друг друга;
- ориентироваться по местным признакам и ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать естественные препятствия на пути в составе группы;
- бережно относиться к природе;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- владеть приёмами самостраховки;

*Метапредметные:*

– формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;

– формировать умения владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

– выработка навыков поисково - исследовательской работы.

*Личностные:*

– формирование умений договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

– формирование умений формулировать собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, в том числе в чрезвычайных ситуациях;

– формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

– расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся.

## **Методическое обеспечение**

### **Формы и методы обучения:**

**Основные формы обучения:** беседы, викторины, конференции, выставки, праздники, экскурсии, одно- и двухдневные походы, спортивные соревнования, инструкторско-методические занятия, туристические семинары, слеты, фотовыставки, оформление альбома, выпуск стенгазеты и т.д. Занятия проводятся в учебном кабинете, на территории образовательной организации и в лесопарковой зоне.

**Основными методами** обучения являются:

- словесный: рассказ, беседа;

- наглядный: наблюдение, иллюстрации, демонстрация;

- практический: упражнение, игра, соревнование;

- самостоятельная работа.

При составлении учебного плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от обучающихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

#### **Принципы реализации программы:**

- *Принцип последовательности:* решение задач «от простого к сложному» в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребёнка.

-*Принцип доступности:* простота изложения и понимания материала.

-*Принцип наглядности:* использование широкого круга наглядных пособий и технических средств обучения.

-*Принцип связи теории с практикой:* выработка умений и навыков на основе знаний и представлений.

-*Принцип индивидуализации:* учёт возрастных и психологических особенностей детей.

-*Принцип результативности:* соответствие целей образования возможностям их достижения.

-*Принцип межпредметности:* связь с другими областями деятельности и знаний.

Образовательный туризм – это современная **педагогическая технология**, направленная на расширение кругозора учащихся, ознакомление с культурой других стран и народов, а также формирует представление об обычаях, традициях, культурных ценностях своей страны, родного края,

способствует интеграции в мировую культуру, повышает качество знаний, навыков, умений, развивает способности учащихся.

#### **Дидактические материалы:**

Для организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации занятий:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- парная.

Методы обучения:

- словесные (лекция, объяснение, рассказ, беседа);
- наглядные (мультимедийные презентации, демонстрация обучающих видеороликов, наглядных пособий и памяток);
- практические (учебные тренировки, самостоятельная работа, творческие задания и игры, соревнования, слеты, походы).

Для организации образовательного процесса используются здоровьесберегающие технологии, которые позволяют во время занятий перераспределять нагрузку обучающимся, чередовать виды деятельности; информационно-коммуникационные технологии для обеспечения устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; образовательные технологии дифференцированного и индивидуального обучения, направленные на организацию образовательного процесса для детей с различными результатами освоения программы; игровые технологии для активизации деятельности обучающихся.

При проведении теоретических и практических занятий используются наглядные пособия, памятки, мультимедийные презентации и обучающие видеоролики.

#### **Диагностика результативности образовательного процесса:**

##### **Формы диагностики (аттестации/контроля) результатов:**

##### **Текущий контроль:**

1. **Наблюдение** – позволяет выявить уровень двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, уровень воспитанности;

2. **Выполнение заданий лично (самостоятельная работа, практическая работа)** – позволяет выявить уровень усвоения программного материала, насколько у учащегося развита творческая и исполнительская активность, навыки самоорганизации, ответственность и потребность доводить начатое дело до конца;

3. **Выполнение заданий с группой (командное прохождение этапов, демонстрация владения туристскими навыками)** – позволяет выявить, насколько у учащегося сформированы навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении разнообразных поставленных задач.



#### 4. Промежуточная и итоговая аттестация (диагностика):

**Теоретический этап** (позволяет выявить уровень усвоения программного материала уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности у учащегося, а также их соответствие определенным нормам): тестирование.

**Практический этап:** выполнение практических заданий – позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков.

**Диагностические материалы** (см. Приложение).

#### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Вводное занятие, вводная диагностика</b>	-	-	2	тестирование, собеседование
1.1	Туристско-краеведческая деятельность обучающихся	2	–	2	
2.	<b>Человек в Арктике: полярные экспедиции</b>	4	4	8	
3.	<b>Знакомство с Арктикой</b>	18	18	36	краткий опрос
3.1	Великая Арктика. Земля под Полярной звездой.	2	–	2	
3.1.1	Мурманский планетарий «Просто Космос». Мастер-класс (по согласованию)	-	2	2	
3.2	История исследования и освоения Арктики. Просмотр видеофильма «Что скрывает ледяные просторы»	2	–	2	
3.2.1	Круглый стол: «Человек в Арктике. Полярные экспедиции» (Мурманская областная научная библиотека)	-	2	2	
3.3	Северный Ледовитый океан. «Шесть холодных морей России»	2	–	2	
3.3.1	Изучение коллекций морских обитателей Арктики (музей ПИНРО, г. Мурманск)	-	2	2	
3.4	Жизнь в Арктике. Арктические ландшафты.	2	-	2	
3.4.1	Изучение коллекций арктической флоры и фауны (Мурманский областной краеведческий музей)	-	2	2	
3.5	Древняя Арктика. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове	2	-	2	

3.5.1	«Путешествие из недр Земли в атмосферу» (Музейно -выставочный центр «Апатит» г. Кировск)	-	2	2	
3.6	Освоение Арктики. Часть 1. Олений народ. Быт, история и традиции саамов.	2	-	2	
3.6.1	Изучение коллекции саамских изделий из меха, кожи и др.материалов из фондов музейно - выставочного зала. (г. Оленегорск)	-	2	2	
3.7	Освоение Арктики. Часть 2. Русские люди в Арктике. Поморы	2	-	2	
3.7.1	Изучение коллекции предметов поморского быта из фондов музейно - выставочного зала (г. Оленегорск)	-	2	2	
3.8	Часть 1. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни	2	-	2	
3.8.1	Работа с коллекцией минералов и горных пород из фондов музейновыставочного зала (г. Оленегорск)	-	2	2	
3.9	Часть 2. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни.	2	-	2	
3.9.1	Практическое занятие. Изучение коллекции минералов в Музее камня (г. Мончегорск)	-	2	2	
<b>4.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>73</b>	
4.1	Основы безопасности и правила-поведения туристов-краеведов. Промежуточная аттестация	1	2	3	
4.2.	Организация и поведение туристских прогулок, походов, экскурсий	2	6	8	
4.3.	Туристское снаряжение	2	6	8	
4.4.	Организация туристского быта.	2	8	10	
4.5	Основы топографии	4	6	10	
4.6	Туристическое ориентирование на местности	2	6	8	
4.5.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	2	4	6	
4.6.	Походная подготовка юного полярника	8	14	22	
<b>4.</b>	<b>Краеведческая работа в походе</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	
4.1.	Общая характеристика края: история, география, природа	2	3	5	
4.2.	Культура и народные традиции	4	4	8	
					беседа, наблюдение, самостоятельна я работа, тестирование
					беседа, наблюдение, самостоятельна я работа

4.3.	Природа и экология, охрана природы	2	4	6	
4.4.	Сбор краеведческого материала	2	10	12	
<b>5.</b>	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	
5.1.	Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях выживания	2	-	2	беседа, наблюдение
5.2.	Автономия в условиях Крайнего Севера	2	-	2	
5.3.	Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.	4	6	10	
5.4.	Способы подачи сигналов бедствия.	2	4	6	
5.5.	Семафорная азбука	2	4	6	
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	
6.1	Значение физической подготовки и закаливания.	1	-	1	Контрольные упражнения
6.2	Общая физическая подготовка	-	37	35	
	<b>Подведение итогов. Заключительное занятие. Итоговый контроль</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	наблюдение, тестирование
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>146</b>	<b>216</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение (2 часа)

##### 1.1. Вводное занятие. Вводная диагностика. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся

###### *Теоретическое занятие (2 часа)*

Знакомство с деятельностью объединения "Меридиан", определение понятий туризм и краеведение. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Правила поведения и меры безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности, в парке (лесу). Инструктаж по технике безопасности. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

#### 2. Человек в Арктике: полярные экспедиции (8 часов)

## **2.1. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове**

*Теоретическое занятие (1 час)*

Древняя Арктика.

Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове. Как родилась Кольская земля много миллионов лет назад. История развития нашего края через многообразие форм рельефа Кольского полуострова

## **2.2. Быт, история и традиции саамов**

*Теоретическое занятие (1 час)*

Где живут саамы, занятия саамов. История народов саамов. Особенности саамского языка. Религия саамов. Традиции саамов. Фольклор саамов. Одежда саамов. Особенности внешности саамов. Известные саамы.

## **2.3. Русские люди в Арктике. Поморы**

*Теоретическое занятие (1 час)*

Мир Русского Севера всегда воспринимался как особый, полный тайн и загадок. Таким его сделала не только природа, но и люди. В суровом климате воспитывались сильные характеры. А потому поморы (или поморцы) сумели пронести свою уникальность через века, не утратив ее под давлением неумолимого времени

## **2.4. А.Е. Ферсман – исследователь Кольского Заполярья.**

### **Хибинская эпопея**

*Теоретическое занятие (1 час)*

Экспедиция Ферсмана в Хибины. Сульфидные руды. Открытие коренных месторождений апатита. Научная станция Тиетта.

## **2.5. Богатство Земли Кольской. Полезные ископаемые и минерально-сырьевая база.**

*Теоретическое занятие (1 час)*

Кольский полуостров – это одна из минералогической кладовой Земли. На территории Мурманской области сосредоточена практически вся таблица Менделеева.

## **3. Основы туристской подготовки (30 часов)**

### **3.1. Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (2 часа)**

*Теоретическое занятие (1 час)*

Правила поведения туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения туристов. Права и обязанности туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов -краеведов.

*Практическое занятие (1 час)*

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

### **3.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов (6 часов)**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Поход - основная форма туристско-краеведческой деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Планирование нитки маршрута и разработка плана-графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение.

#### *Практические занятия (4 часа):*

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов.

### **3.3. Туристское снаряжение (6 часов)**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Личное и групповое снаряжение туриста. Основные требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство, гигиеничность, эстетичность. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток, тентов и правила ухода за ними. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования ним; правила укладки рюкзака. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режущих-колющих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера... Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

#### *Практические занятия (4 часа)*

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Подготовка группового снаряжения к походу, ремонт туристского снаряжения. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.: установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режущие-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

### **3.4. Организация туристского быта (8 часов)**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Требования к туристской стоянке: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории туристской стоянки. Правила разведения костра. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевого режима в походе. Требования к упаковке продуктов для перекуса, соблюдение гигиенических требований. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

#### *Практические занятия (6 часов)*

Фасовка и упаковка продуктов, воды и соблюдение гигиенических требований. Планирование и организация места отдыха на местности во время туристской прогулки. Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок. Заготовка дров, разведение костра и соблюдение мер безопасности. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья, рациональное расходование воды и соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### **3.5. Топографическая подготовка и ориентирование (6 часов)**

#### *Теоретические занятия (3 часа)*

#### *Понятие о топографической и спортивной карте. Масштабы карт.*

Топография как наука. Виды изображения земной поверхности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве Арктики и обороне государства, значение топографических карт для туристов и других специалистов (геологов, охотников, рыбаков). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Назначение спортивной карты, её

отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

*Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут*

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Ориентирование с помощью карты в походе. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

*Компас. Работа с компасом*

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Понятие ориентира. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

*Практические занятия (3 часа)*

Зарисовка топографических условных знаков. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) на местности. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками. Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса). Ориентирование на местности. Ориентирование по описанию (легенде). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

### **3.6. Медико-санитарная подготовка (2 часа)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитары туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

*Практические занятия (1 час)*

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение приемов оказания доврачебной помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

#### **4. Краеведческая работа в походе (24 часа)**

##### **4.1. Общая характеристика края (4 часа)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Знакомство с картой Мурманской области. Территория и географическое расположение края. История края, района, своего населенного пункта; памятные исторические места. Особенности природы края: климат, растительность, животный мир, полезные ископаемые. Туристские возможности края и района.

*Практические занятия (3 часа)*

Определение границ края и района на карте, просмотр фото, видео материалов, обзорная экскурсия. Экскурсия по своему населенному пункту, в музей г. Оленегорска.

Промежуточная аттестация.

##### **4.2. Культура и народные традиции (4 часа)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Особенности культуры народов, населяющих наш край. Культура Кольских саамов

*История и культура саамского народа.*

Саамская культура самая древняя на Кольском полуострове. Изучение культуры саамов позволяет узнать, как складывались и развивались ремёсла, быт древних людей, как происходило освоение края. В содержательный план этого блока включены следующие материалы:

- Саамские погосты, быт и промыслы;
- Саамские легенды;
- Сведения о саамских лабиринтах, сейдах, находках археологов.

*Особенности саамского языка и говоров Терского берега Белого моря история и культура Поморья.*

Особую ценность поморской культуры составляет фольклор, истоки которого связаны с Новгородской землёй, а развитие – с традициями устного народного творчества Ярославля, Твери, Москвы и др. русских городов, откуда шли на север новые поселенцы. Но история Кольских поморов – это прежде всего история освоения Севера, борьбы за выживание в суровых климатических условиях, история приспособления людей к природе. Поэтому большое место в содержании блока уделено сведениям о географии и природе Кольского полуострова.

Ценность родства и семейные ценности. Честь семьи и рода.

*Практические занятия (2 часа)*



Народные игры наших предков и правила их проведения, игры на местности. Изучение культурных достопримечательностей Мурманской области.

### **4.3. Природа и экология (4 часа)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Природные сообщества. Особо охраняемые природные территории (ООПТ). Лапландский государственный природный биосферный заповедник. Экология и охрана природы. Правила поведения на природе. Охрана природы на туристской прогулке, при организации привалов и туристских стоянок. Природоохранная деятельность туристов.

*Практические занятия (3 часа).*

Просмотр фрагментов видеofilмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне (населенном пункте). Экологические игры. Очистка лесов, родников. Охрана памятников природы. Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **4.4. Сбор краеведческого материала в походе (12 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Ведение краеведческой работы в походе. Методы сбора краеведческого материала: наблюдение, фотографирование, ведение дневника и путевых записей, описание экскурсионных объектов. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Проведение наблюдений за климатом, погодой, сезонными изменениями в природе в своей местности.

*Практические занятия (10 часов).*

Организация наблюдений во время туристских прогулок, экскурсий и походов, ведения календаря наблюдений. Метеорологические наблюдения, изучение народных примет и местных признаков погоды. Наблюдение и исследование растительного мира своей местности, сезонных изменений в природе. Фотографирование и ведение дневника наблюдений. Посещение краеведческого музея в г. Мурманске, памятников истории и культуры своей местности, памятников природы и мест, интересных своеобразным проявлением природы. Составление описаний экскурсионных объектов. Оформление туристско - краеведческой газеты. Подготовка, организация и выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.) по ходу экскурсии или туристской прогулки.

## **5. Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера (14 часов).**

*Теоретическое занятие. (9 часов)*

### **Полярники в условиях автономного существования.**

#### **5.1. Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии (2 часа)**

Антропологические факторы.	Природно-средовые факторы.
Материально-технические факторы.	Экологические факторы.

Психологические основы выживания в природных условиях. Правила поведения в условиях автономного существования.

### **5.2. Автономия в условиях Крайнего Севера (2 часа)**

Краткая физико-географическая характеристика зоны Арктики. Человек в условиях автономного существования Арктики. Холод, энергозатраты и питание. Водообеспечение в Арктике и водно-солевой обмен организма человека. Переход в Арктике. Профилактика и лечение заболеваний.

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов.

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

### **5.3. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях (4 часа)**

*Теоретическое занятие.*

*Практическое занятие.*

### **5.4. Способы подачи сигналов бедствия (2 часа)**

Теоретические занятия. Сигнальные костры. Зеркало и свисток. Международная кодовая таблица сигналов бедствия.

### **5.5. Семафорная азбука (2 часа).**

Семафорная азбука: история создания, группы знаков.

*Практическое занятие. (5 часов)*

Определение направления на север без использования компаса.

Подача сигналов бедствия с помощью международной кодовой таблицы.

Подача сигналов с помощью семафорной азбуки.

## **6. Общая физическая подготовка (8 часов)**

### **6.1. Значение физической подготовки и закаливания (1 час)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Значение общей физической подготовки, закаливания в оздоровлении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма.

### **6.2. Общая физическая подготовка (7 часов)**

*Практические занятия (7 часов)*

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

- Комплекс утренней физической зарядки.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию.

- Спортивные (в том числе народные) игры: ручной мяч, волейбол, лапта.

- Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам. Преодоление завалов.

- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

- Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

- Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям), по кочкам.

- Переправа по бревну.

**Подведение итогов. Заключительное занятие.**

*Практическое занятие.*

Беседа с учащимися об основных достижениях каждого, анализ деятельности. Практические занятия, итоговый контроль: Тестирование (итоговое)(зачет) по программе. Выполнение практических заданий лично и с группой.

**Материально-техническое обеспечение:**

Кабинет для проведения аудиторных занятий;

Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе;

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

Медицинская аптечка;

Палатки, туристические коврики, спальные мешки;

Компас, карты;

Туристическое снаряжение: веревки, карабины;  
Костровое оборудование.

### Список литературы для педагога:

1. Александрова А.Ю. Туризм и культурное наследие//Межвузовский сборник научных трудов/под редакцией: Д. Е. Луконина, Т. В. Черевичко. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2018. С. 10 -18.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.
3. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование, 2002 г.
4. Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
5. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня. Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
6. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации», утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 № 293.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю.С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 401 с.
8. Константинов Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 329 с.
9. Константинов Ю.С. Туристская игротка. - М.: Владос, 2000.
10. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования /Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
11. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности», 2007.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.
13. Методическая библиотека ФГБОУДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»  
<http://old.turcentrrf.ru/metodicheskaya-biblioteka> <http://old.turcentrrf.ru/fond-fcdyutik>.

14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, утвержденными Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту 25.08.1995.

15. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2005. - 324 с.

#### **Список литературы для родителей и детей:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.

3. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

4. Кольская энциклопедия [http://ke.culture.gov-murman.ru/murmanskaya oblast/5237/](http://ke.culture.gov-murman.ru/murmanskaya_oblast/5237/).

5. Константинов Ю.С. Туристская игротка. - М.: Владос, 2000.

6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.

7. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985

8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.

9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.

10. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

11. Чинарова Е.С., Кушель Ю.А., Хропов А.Г. /Под ред. Кусый И.А. Мурманская область. Путеводитель. М.: Вокруг света, 2009.

Программу составила  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

С.В. Шухина

Диагностические материалы

Зачет по теме «Основы туристской подготовки»

**Задание №1.**

**Напиши определения.**

А) Горизонт- это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Б) Линия горизонта – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

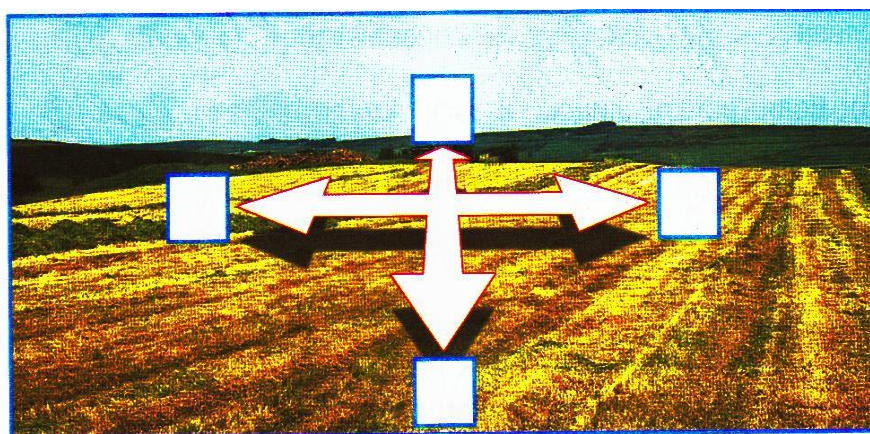
**Задание № 2.**

**Перечисли основные стороны горизонта.**

\_\_\_\_\_

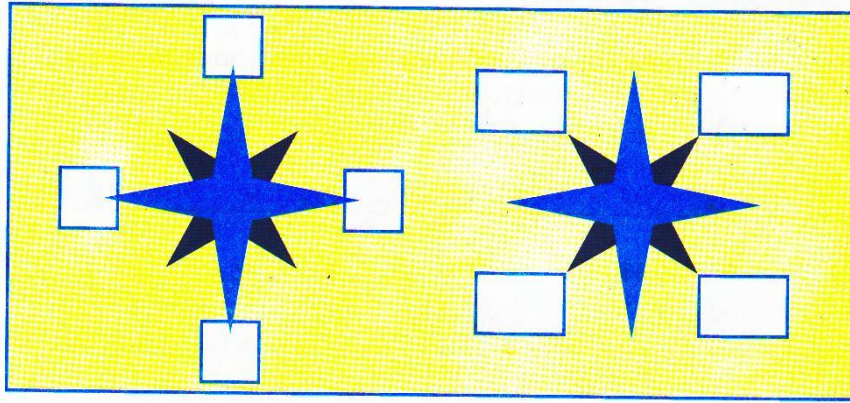
**Задание № 3.**

**Обозначь на схеме основные стороны горизонта.**



**Задание № 4.**

**Обозначь на схеме основные и промежуточные стороны горизонта.**



**Задание № 5.**

**Заполни пропуски.**

А) Если встать лицом к северу, сзади будет \_\_\_\_\_,

слева - \_\_\_\_\_, справа - \_\_\_\_\_.

Б) Если встать лицом к югу, то сзади будет \_\_\_\_\_,

слева - \_\_\_\_\_, справа - \_\_\_\_\_.

В) Если встать лицом к западу, сзади будет \_\_\_\_\_,

слева - \_\_\_\_\_, справа - \_\_\_\_\_.

Г) Если встать лицом к востоку, сзади будет \_\_\_\_\_,

слева - \_\_\_\_\_, справа - \_\_\_\_\_.

**Задание № 6.**

**Напиши обозначения противоположных сторон горизонта.**


С	В	СВ	СЗ
З	Ю	ЮЗ	ЮВ

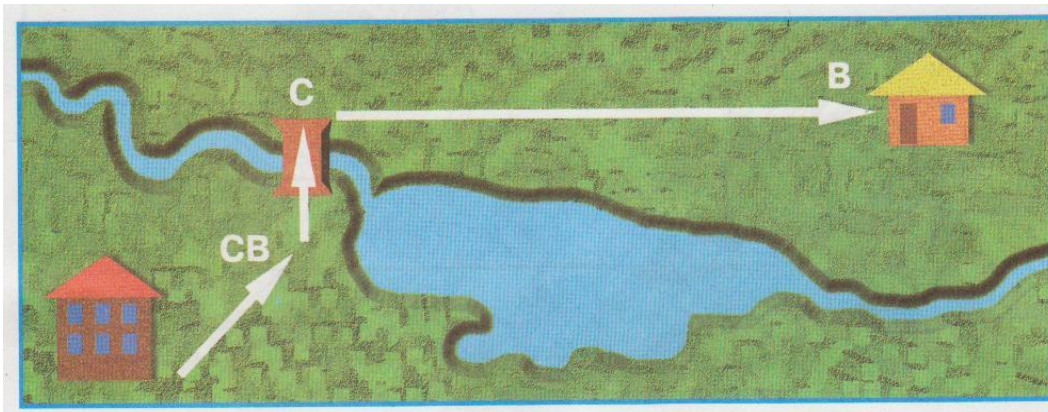
**Задание №7.**

**Нарисуй, по каким природным признакам можно определить стороны горизонта.**

Рисунки могут быть самыми разнообразными: деревья, которые стоят отдельно; муравейники около дерева; пень, годовые кольца спиленного дерева.

**Задание №8.**

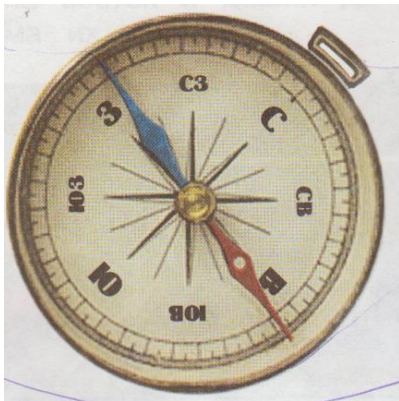
**Посмотри на план-схему похода ребят. Ребята пошли из школы сначала на северо-восток, затем на север, затем на восток и дошли до домика лесника.**



Подумай, как будет меняться направление движения ребят на обратном пути. Составь схему обратного пути.

Задание № 9.

Укажи стрелками части компаса



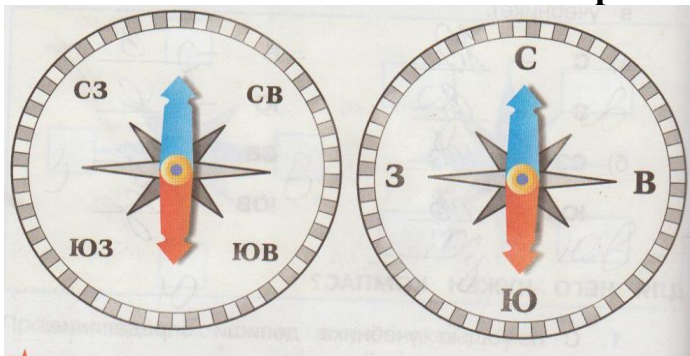
МАГНИТНАЯ СТРЕЛКА

КОРПУС

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

Задание № 10.

Обозначь на компасе основные и промежуточные стороны горизонта.



Задание №11. Перечисли виды туризма (не менее 5-ти видов):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Задание № 12. На какие основные группы делится снаряжение, приведи по 5 примеров на каждую**

**СНАРЯЖЕНИЕ**



<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>5</b>

**Задание № 13.**

**Бивак – это**

---

---

**Задание № 14. Основные требования к биваку**

А) безопасность, эстетичность, наличие воды

Б) наличие дров и воды, ровная площадка

В) наличие дров и воды, безопасность

**Задание № 15. Какие действия необходимо выполнить при подготовке к походу (не менее 3-х)**

---

---

---

---

---

**Задание № 14. Основные требования к участникам походов**

---

---

---

**Задание № 15. Перечислить не менее 3 правил сушки снаряжения в походе**

---

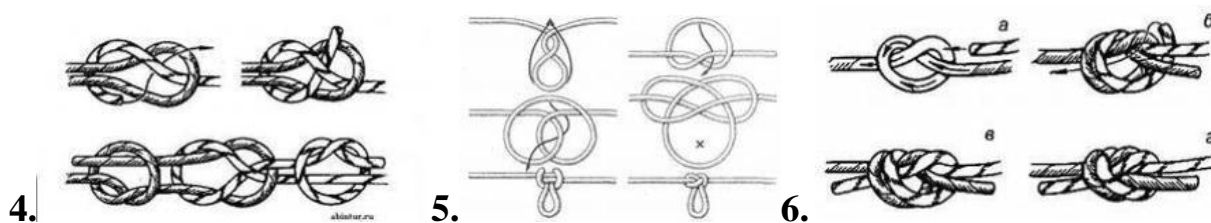
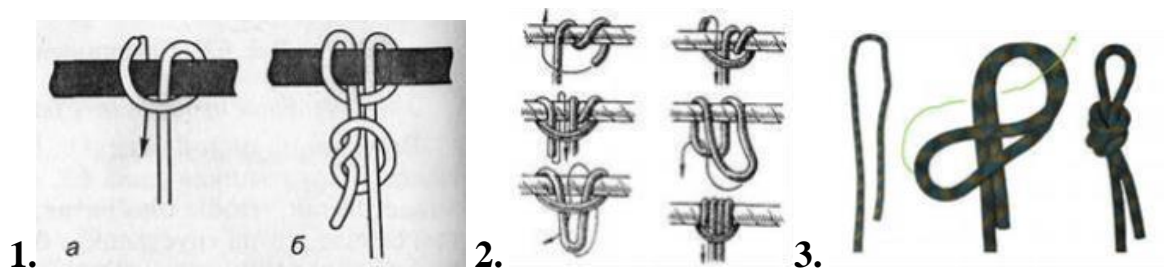
---

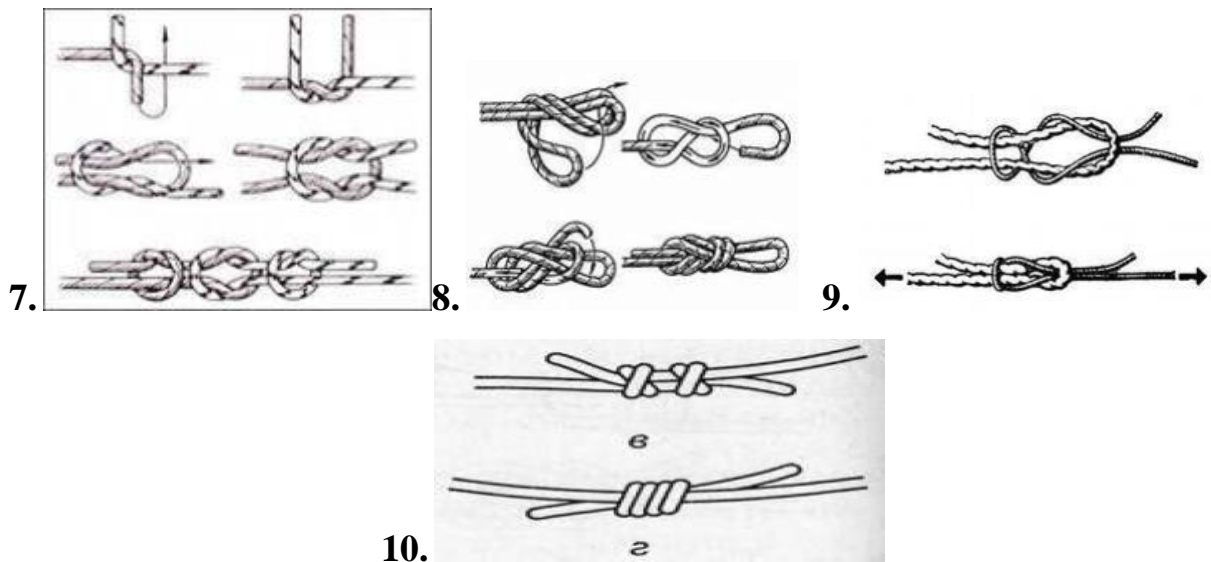
---

---

**Задание № 16. Соотнеси название узла и его изображение**

1. прямой - №
2. встречный - №
3. схватывающий - №
4. проводник восьмерка - №
5. стремя - №
6. академический - №
7. простой проводник - №
8. грейпвайн - №
9. срединный проводник - №
10. шкотовый - №





**Задание № 17. Перечислите не менее 3-х возможных причин возникновения аварийных ситуаций в походе.**

---



---



---

**Задание № 18.**

**Карта – это** \_\_\_\_\_

---

**Задание № 19.**

**Масштаб это** \_\_\_\_\_

---

**Задание № 20. Что и каким цветом изображено на топографической карте**

---



---



---

**Задание № 21. Отличия между топографической и спортивной картами в цветовом обозначении объектов**

---



---



---

**Задание № 22.**

**Азимут – это** \_\_\_\_\_

---

**Задание № 23. Двигаясь по маршруту, группа подстраивает скорость своего движения под:**

- А) самого сильного
- Б) самого опытного
- В) самого слабого

**Задание № 24. Признаками приближения ненастной погоды являются**

- Утром облаков нет. Затем появляются кучевые облака. Днем их становится больше, а к вечеру они рассеиваются. Других облаков, кроме кучевых, нет.
- Ночь перед ухудшением погоды всегда бывает теплой.
- Ночь ясная, звездная.
- Ветер слабый, усиливается днем и стихает к ночи.
- Вокруг солнца или луны появляется гало - светлое белесоватое кольцо.
- На горизонте к вечеру появляются перистые облака, вытянутые в узкие полосы с размазанными концами. Чем быстрее движутся перистые облака и изменяется их форма, чем разнообразнее они становятся и быстрее идет их уплотнение, тем быстрее приближается ненастье.
- Дым низко стелется над землей, роса не появляется.
- Раскрывает свои цветки клевер
- Муравьи прячутся в муравейники, лягушки выползают из болота, пауки вялые - сидят в паутине.
- Соль становится влажной.
- Стрижи и ласточки летают высоко, комары летают роем.

**Критерии оценивания контрольной работы:**

- 18 -21 б. высокий уровень,
- 17 – 10 б. базовый уровень,
- 09 - 1б. начальный уровень

**Критерии оценивания отчета об экскурсии**

<b>№</b>	<b>Примерные требования к содержанию:</b>	<b>Баллы</b>
1	Содержание отчета – 3 страницы, без учета приложений	3
2	Глубина проработки темы экскурсии	5
3	Сделаны выводы по изложенной информации и указано ее практическое значение	3
4	Приложение – фотографии, схемы, таблицы, гербарии, коллекции, и.т.д.	3

**Высокий уровень:** 12-14 баллов.

**Средний уровень:** 9-11 баллов.

**Низкий уровень:** 7-8 баллов.

**Календарный учебный график**  
**к дополнительной общеразвивающей**  
**программе туристско-краеведческой направленности «ЮНЫЙ ПОЛЯРНИК» (блок «Туристы-краеведы», сетевая)**  
**для учащихся объединения «Меридиан», группа 1С**  
**2024/2025 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1	сентябрь		беседа-презентация	2	<b>Вводное занятие</b> , вводная диагностика	учебный кабинет	собеседование, тестирование
2	сентябрь		беседа-презентация, практическое занятие	2	Туристско-краеведческая деятельность обучающихся.	учебный кабинет	беседа, наблюдение
3	сентябрь		беседа-презентация	2	<b>Человек в Арктике: полярные экспедиции.</b>	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
4	сентябрь		беседа-презентация	2	<b>Человек в Арктике: полярные экспедиции.</b>	учебный кабинет, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
5	сентябрь		практическое занятие	2	<b>Человек в Арктике: полярные экспедиции.</b>	учебный кабинет, лесопарковая зона	беседа
6	сентябрь		практическое занятие	2	<b>Человек в Арктике: полярные экспедиции.</b>	учебный кабинет, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
7	сентябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Великая Арктика, Земля под Полярной звездой.	учебный кабинет, территория ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
8	сентябрь		по согласованию, практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Мурманский планетарий «Просто космос». Мастер-класс (по согласованию)	Мурманский планетарий	беседа, наблюдение

9	сентябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> История исследования и освоения Арктики. Просмотр видеофильма «Что скрывают ледяные просторы».	учебный кабинет территория ЦВР,	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
10	сентябрь		практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Круглый стол: «Человек в Арктике. Полярные экспедиции» (Мурманская областная научная библиотека)	Мурманская областная научная библиотека	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
11	сентябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Северный Ледовитый океан. «Шесть холодных морей России»	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
12	октябрь		по согласованию , практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Изучение коллекций морских обитателей Арктики (музей ПИНРО, г. Мурманск)	музей	беседа, наблюдение
13	октябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Жизнь в Арктике. Арктические ландшафты.	учебный территория ЦВР, лесопарковая зона кабинет	беседа, наблюдение
14	октябрь		по согласованию , практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Изучение коллекций арктической флоры и фауны (Мурманский областной краеведческий музей)	мурманский областной краеведческий музей	беседа, наблюдение
15	октябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Древняя Арктика. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	краткий опрос
16	октябрь		практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> «Путешествие из недр Земли в атмосферу» (Музейно-выставочный центр «Апатит г. Кировск)	музейно- выставочный центр «Апатит г. Кировск	беседа, наблюдение, самостоятельная работа

17	октябрь		практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Освоение Арктики. Часть 1. Олений народ. Быт, история и традиции саамов.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
18	октябрь		практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Изучение коллекции саамских изделий из меха, кожи и др. материалов из фондов музейно-выставочного зала. (г. Оленегорск)	музейно-выставочный зал. (г. Оленегорск)	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
19	октябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Освоение Арктики. Часть 2. Русские люди в Арктике. Поморы.	учебный кабинет	беседа, наблюдение
20	октябрь		практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Изучение коллекции предметов поморского быта из фондов музейно-выставочного зала (г. Оленегорск)	музейно-выставочного зала (г. Оленегорск)	беседа, наблюдение
21	октябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Часть 1. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни.	учебный кабинет	беседа, наблюдение
22	октябрь		практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Работа с коллекцией минералов и горных пород из фондов музейно-выставочного зала (г. Оленегорск)	музейно-выставочный зал (г. Оленегорск)	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
23	октябрь		беседа-презентация	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Часть 2. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
24	октябрь		практическое занятие	2	<b>Знакомство с Арктикой.</b> Практическое занятие. Изучение коллекции минералов в Музее камня (г. Мончегорск)	музей камня	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
25	ноябрь		беседа-презентация	1	<b>Основы туристской подготовки.</b> Основы безопасности и правила поведения туристов-краеведов.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	краткий опрос



26	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Основы безопасности и правила поведения туристов-краеведов.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
27	ноябрь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация и поведение туристских прогулок, походов, экскурсий.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
28	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация и поведение туристских прогулок, походов, экскурсий.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
29	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация и поведение туристских прогулок, походов, экскурсий.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
30	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация и поведение туристских прогулок, походов, экскурсий	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
31	ноябрь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристское снаряжение.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
32	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристское снаряжение.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
33	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристское снаряжение.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
34	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристское снаряжение.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
35	ноябрь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация туристического быта.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
36	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация туристического быта.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение

37	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация туристического быта.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
38	ноябрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация туристического быта.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
39	декабрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация туристического быта.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
40	декабрь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Основы топографии.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
41	декабрь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Основы топографии.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
42	декабрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Основы топографии.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
43	декабрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Основы топографии.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
44	декабрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Основы топографии.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
45	декабрь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристическое ориентирование на местности.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
46	декабрь		практическое занятие		<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристическое ориентирование на местности.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
47	декабрь		практическое занятие		<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристическое ориентирование на местности.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение

48	декабрь		практическое занятие		<b>Основы туристской подготовки.</b> Туристическое ориентирование на местности.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
49	декабрь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Медико-санитарная подготовка, гигиена.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
50	декабрь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Медико-санитарная подготовка, гигиена.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
51	январь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Медико-санитарная подготовка, гигиена.	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
52	январь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет	беседа, наблюдение
53	январь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
54	январь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
55	январь		беседа-презентация	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
56	январь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
57	январь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
58	январь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение

59	январь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
60	январь		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
61	февраль		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
62	февраль		практическое занятие	2	<b>Основы туристской подготовки.</b> Походная подготовка юного полярника.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
63	февраль		беседа-презентация	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Общая характеристика края: история, география, природа.	учебный кабинет	беседа, наблюдение
64	февраль		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Общая характеристика края: история, география, природа.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
65	февраль		практическое занятие	1	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Общая характеристика края: история, география, природа.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
66	февраль		беседа-презентация	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Культура и народные традиции.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	краткий опрос
67	февраль		беседа-презентация	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Культура и народные традиции.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
68	февраль		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Культура и народные традиции.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
69	февраль		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Культура и народные традиции.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение

70	февраль		беседа-презентация	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Природа и экология, охрана природы.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
71	февраль		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Природа и экология, охрана природы.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
72	февраль		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Природа и экология, охрана природы.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
73	март		беседа-презентация	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Сбор краеведческого материала.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
74	март		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Сбор краеведческого материала.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
75	март		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Сбор краеведческого материала.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
76	март		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Сбор краеведческого материала.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
77	март		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Сбор краеведческого материала.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
78	март		практическое занятие	2	<b>Краеведческая работа в походе.</b> Сбор краеведческого материала.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
79	март		беседа-презентация	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях выживания.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение

80	март		беседа-презентация	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Автономия в условиях Крайнего Севера.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
81	март		беседа-презентация	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
82	март		беседа-презентация	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
83	март		практическое занятие	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
84	март		практическое занятие	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
85	март		практическое занятие	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
86	апрель		беседа-презентация	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Способы подачи сигналов бедствия.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	контрольные упражнения
87	апрель		практическое занятие	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Способы подачи сигналов бедствия.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
88	апрель		практическое занятие	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Способы подачи сигналов бедствия.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение

89	апрель		беседа-презентация	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Семафорная азбука.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	контрольные упражнения
90	апрель		практическое занятие	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Семафорная азбука.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
91	апрель		практическое занятие	2	<b>Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.</b> Семафорная азбука.	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
92	апрель		теория, практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	контрольные упражнения
93	апрель		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	контрольные упражнения
94	апрель		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	краткий опрос
95	апрель		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	учебный кабинет, территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение, тестирование
96	апрель		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
97	апрель		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
98	апрель		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
99	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение

100	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
101	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
102	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
103	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
104	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
105	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
106	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
107	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
108	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
109	май		практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка</b>	территория ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение
110	май		практическое занятие	2	<b>Подведение итогов. Заключительное занятие. Итоговый контроль</b>	учебный кабинет,	тестирование



						территория ЦВР, лесопарковая зона	
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

Расписание занятий: среда, пятница, суббота. 1 час в месяц по согласованию с музеем.