

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол № 8 от 16.05.2025

Согласовано
Директор
МУК ЦКиД «Полярная звезда»



 И.В. Шатеневская



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ № 236 от 16.05.2025

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

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

Автор-составитель:
Шухина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный полярник» (блок «Туристы-краеведы») реализуется в сетевой форме путём взаимодействия музейно-выставочного зала «У Оленьей горы» в г. Оленегорске.

Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы» имеет богатый демонстративный материал, который знакомит обучающихся с историей города Оленегорска, экспозициями, посвященными основателям города, а также горно-обогатительного комбината – самого северного в России производителя железорудного концентрата, выставкой декоративно-прикладного творчества коренного народа Кольского Заполярья — саами. Выставочный зал активно сотрудничает с Государственным Русским музеем, Мурманским областным краеведческим музеем. В музее проводятся виртуальные экскурсии, благодаря которым обучающиеся могут ознакомиться с историей и природой Кольского полуострова.

Изучение краевой и городской истории в формате познавательных маршрутов, экскурсий, их разработка и создание своего собственного маршрута позволяют воспитать и обучить подростка как человека мыслящего, осознанного и умеющего ориентироваться в огромном потоке информации для формирования своего собственного пути и деятельности. Маршруты и экскурсии как активная форма туристско-краеведческой деятельности (ТДК) являются эффективным средством повышения социальной грамотности учащихся.

Туристская деятельность открывает обучающимся возможность познать свои способности, интересы и склонности, готовиться к сознательному выбору своей будущей профессии. Туризм и краеведение являются одним из важнейших источников расширения знаний о родном крае, воспитания любви к нему, формирования гражданственности у обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный полярник» (блок «Туристы-краеведы») (далее – программа) 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;

- 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);

- 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;

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

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

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).

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.

Туристско-краеведческая деятельность является средством гармоничного развития личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует развитию активной жизненной позиции патриота и гражданина, любви к родной земле, приобретению навыков самостоятельной деятельности, а также профилактике асоциальных явлений в подростковой среде. В ходе знакомства с природой и историей Кольского края обучающиеся смогут применить полученные знания и практический опыт в походах, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Освоение программы поможет достичь образовательных результатов, которые востребованы в профессиональной среде: МЧС, медицине, педагогической деятельности, географии, журналистике, военной службе и др. Это будет способствовать дальнейшему профессиональному и социальному становлению личности учащихся и укреплению их патриотических чувств и любви к Родине.

Новизна программы заключается в том, что занятия по данной Программе дают возможность активно получать знания о родном крае, воспитывать любовь к тому месту, где они родились и живут, укреплять их здоровье; использовать жизненные ситуации с целью перехода знаний в навыки и умения.

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.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 12-15 лет.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы – 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий - 3 занятия в неделю, 2 занятия проводятся по 2 академических часа (учебный час продолжительностью 45 мин.) и 1 занятие - 1 академический час (учебный час продолжительностью 45 минут) в неделю по теме «Знакомство с Арктикой» (проводится на базе музейно-выставочного зала «У Оленьей горы»).

Наполняемость групп – 10-12 человек.

Формы организации учебно-воспитательного процесса и виды 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 на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы», музейно-выставочного зала «У Оленьей горы», в лесопарковой зоне.

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 программы:

Принципы реализации программы:

- *принцип целеустремленности* - предполагает подчинение туристско-краеведческой деятельности задачам воспитания, формирования ценных качеств личности подростка, определяющих мотивы его поведения;

- *дидактический принцип научности* - осуществляется в планировании туристско-краеведческой и экскурсионной работы, в системном подходе к ней, а также в предварительном изучении района путешествия, подготовке к выполнению соответствующей работы в походе, обработке собранных материалов;

- *принцип коллективизма* имеет особое значение в трудовом и нравственном воспитании юных туристов. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев;

- *принцип сочетания педагогического руководства с развитием самостоятельности и инициативы* учащихся имеет важное значение в туристско-краеведческой деятельности. Опыт показывает, как отношения взаимозависимости, рожденные в процессе туристской деятельности, усложняются: учащиеся первоначально исполняют распоряжения руководителя похода, а затем постепенно и сознательно включаются в решение отрядных дел. Коллектив вступает в новую стадию своего развития, которая определяется более высоким уровнем взаимоотношений – товарищества, долга, ответственности. Таким образом, туристский коллектив достигает полного самоуправления;

- *принцип сочетания требовательности и уважения* к подростку служит надежной основой и ориентиром в налаживании необходимых контактов в туристской группе. Этот принцип органически связан с опорой на коллектив. Чем шире и разнообразнее общение подростка в коллективе, тем совершеннее знания, умения и навыки, которые подросток усваивает;

- *принципы последовательности, постепенности, систематичности* - реализация этих принципов предполагает непрерывность педагогического процесса в туристской работе, требует преемственности в воспитательных воздействиях;

- *принцип доступности туристско-краеведческой деятельности* реализуется через её содержание. Туристско-краеведческой деятельности присуща демократичность: в ней не происходит деления подростков на способных и одарённых, с одной стороны, и неспособных, неодарённых, с другой стороны, как это часто бывает в учебном процессе и во многих других видах деятельности учащихся;

- *краеведческий принцип* является особо важным в туристской деятельности. Основы краеведческой работы с детьми закладываются в старших группах детского сада и в начальных классах общеобразовательной школы, когда дети начинают знакомиться с природой (прогулки в лес, сбор гербариев и т.д.), историей и культурой родного края (знакомство с местными достопримечательностями);

- *принцип прочности усвоения знаний, умений и навыков* в туристско-краеведческой деятельности реализуется в том, что участник похода трижды проходит маршрут:

- 1) когда готовится к нему и изучает особенности края;
- 2) когда совершает поход;
- 3) когда обрабатывает собранный перед походом, в походе и после него материал;

- *принцип соединения наглядности обучения с развитием абстрактного мышления*. Наглядное познание окружающей действительности даёт возможность воочию видеть объекты, которые трудно, а иногда и невозможно представить по описанию, объяснению, фотографии. Наглядность значительно увеличивает глубину восприятия объекта, что важно для детей и подростков, особенно для тех, мышление которых характеризуется как предметное

- *принцип целостности воспитательного процесса и единства педагогического влияния* - реализация этого принципа способствует одномоментному воздействию на интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы подростка, осуществлению органичного слияния образовательного, воспитательного и оздоровительного процессов;

- *принцип единства взглядов, требований и действий со стороны педагогов, родителей, представителей общественности* является важным условием успешного воспитания подростков в туристской деятельности. Это

условие обеспечивается соблюдением принципов воспитания, использованием форм и методов, применяемых педагогикой и психологией в различных видах деятельности, в том числе в туристско-краеведческой.

Основные методы и формы обучения:

Формы обучения:

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).

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

Педагогические технологии:

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 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 – деятельностьную 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.

Дидактические материалы:

- специальная и учебная литература;
- аудиозаписи;
- видеозаписи;
- электронные презентации.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Вводная часть	1	1	2	Вводная диагностика: собеседование, краткий опрос, тестирование
1.1	Туристско-краеведческая деятельность обучающихся	2	-	2	
2.	Человек в Арктике: полярные экспедиции	10	0	10	Беседа, краткий опрос, наблюдение
2.1.	Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове	2	0	2	
2.2.	Быт, история и традиции саамов	2	0	2	
2.3.	Русские люди в Арктике. Поморы	2	0	2	
2.4.	А.Е. Ферсман – исследователь Кольского Заполярья. Хибинская эпопея	2	0	2	
2.5.	Богатство Земли Кольской. Полезные ископаемые и минерально-сырьевая база.	2	0	2	
3.	Знакомство с Арктикой	9	9	18	Беседа, краткий опрос, наблюдение, самостоятельна я работа
3.1	Великая Арктика. Земля под Полярной звездой	1	–	1	
3.1.1	Мурманский планетарий «Просто Космос». Мастер-класс (по согласованию)	-	1	1	
3.2	История исследования и освоения Арктики. Просмотр видеофильма «Что скрывает ледяные просторы»	1	–	1	
3.2.1	Круглый стол: «Человек в Арктике. Полярные экспедиции»	-	1	1	
3.3	Северный Ледовитый океан. «Шесть холодных морей России»	1	–	1	
3.3.1	Изучение коллекций морских обитателей Арктики	-	1	1	
3.4	Жизнь в Арктике. Арктические ландшафты	1	-	1	
3.4.1	Изучение коллекций арктической флоры и фауны	-	1	1	
3.5	Древняя Арктика. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове	1	-	1	
3.5.1	«Путешествие из недр Земли в атмосферу»	-	1	1	
3.6	Освоение Арктики. Часть 1. Оленный народ. Быт, история и традиции саамов	1	-	1	

3.6.1	Изучение коллекции саамских изделий из меха, кожи и др. материалов из фондов музейно - выставочного зала (г. Оленегорск)	-	1	1	
3.7	Освоение Арктики. Часть 2. Русские люди в Арктике. Поморы	1	-	1	
3.7.1	Изучение коллекции предметов поморского быта из фондов музейно - выставочного зала (г. Оленегорск)	-	1	1	
3.8	Часть 1. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни	1	-	1	
3.8.1	Работа с коллекцией минералов и горных пород из фондов музейно-выставочного зала (г. Оленегорск)	-	1	1	
3.9	Часть 2. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни	1	-	1	
3.9.1	Практическое занятие. Изучение коллекции минералов	-	1	1	
4.	Основы туристской подготовки	26	58	84	беседа, наблюдение, самостоятельная работа, промежуточная аттестация (тестирование)
4.1	Основы безопасности и правила-поведения туристов-краеведов	4	2	6	
4.2.	Организация и проведение 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	8	10	
4.7.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	2	4	6	
4.8.	Походная подготовка юного полярника	8	18	26	
5.	Краеведческая работа в походе	10	24	34	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
5.1.	Общая характеристика края: история, география, природа	2	4	6	
5.2.	Культура и народные традиции	4	4	8	
5.3.	Природа и экология, охрана природы	2	4	6	
5.4.	Сбор краеведческого материала	2	12	14	
6.	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера.	12	14	26	беседа, наблюдение

6.1.	Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях выживания	2	-	2	
6.2.	Автономия в условиях Крайнего Севера	2	-	2	
6.3.	Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	4	6	10	
6.4.	Способы подачи сигналов бедствия	2	4	6	
6.5.	Семафорная азбука	2	4	6	
7.	Общая физическая подготовка	1	37	38	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
7.1	Значение физической подготовки и закаливания	1	-	1	
7.2	Общая физическая подготовка	-	37	37	
	Подведение итогов. Заключительное занятие	-	2	2	Беседа, наблюдение, тестирование (итоговый контроль)
	Всего	71	145	216	

Содержание учебного плана

1. Вводная часть (2 часа).

Теория: План работы на учебный год. Цели и задачи. 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.

Организационные вопросы.

Практика: Вводная диагностика (тестирование).

1.1. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся (2 часа).

Теория: 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.

2. Человек в Арктике: полярные экспедиции (10 часов).

2.1. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове (2 часа).

Теория: 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 (2 часа).

Теория: 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 (2 часа).

Теория: 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 (2 часа).

Теория: Экспедиция Ферсмана в Хибины. Сульфидные руды. Открытие коренных месторождений апатита. Научная станция Тьетта.

2.5. Богатство Земли Кольской. Полезные ископаемые и минерально-сырьевая база (2 часа).

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

3. Знакомство с Арктикой (18 часов).

Теория (9 часов):

Роль профессиональной деятельности человека в Арктике. Проблема отбора участников полярных экспедиций и психологические аспекты этого отбора. Общие условия работы в полярных экспедициях – физические и психологические неблагоприятные факторы.

Изучение деятельности полярников, жизнь которых постоянно или временно проходит в условиях Арктики, Антарктики. Описания научно-исследовательских экспедиций на Северный Полюс. Традиции, быт, развлечения полярников-зимовщиков, сотрудников научных станций.

Полярник-не профессия, а образ жизни. Полярные станции.

Размещение полярных станций. Условия жизни на них. Назначение, виды и свойства снаряжения. Требования, предъявляемые к экипировке.

Практика (9 часов): мастер-класс «Просто Космос», круглый стол «Человек в Арктике. Полярные экспедиции, практикум «Морские обитатели Арктики», игра «Путешествие из недр Земли в атмосферу», практикум «Изучение коллекции саамских изделий из меха, кожи и др. материалов», «Изучение коллекции предметов поморского быта», практикум «Изучение коллекции минералов».

3.1. Великая Арктика. Земля под Полярной звездой (1 час).

Теоретическое занятие.

3.1.1. Мурманский планетарий «Просто Космос». Мастер-класс (1 час).

Практическое занятие.

3.2. История исследования и освоения Арктики. Просмотр видеофильма «Что скрывают ледяные просторы» (1 час).

Теоретическое занятие.

3.2.1. Круглый стол: «Человек в Арктике. Полярные экспедиции» (1 час).

Практическое занятие.

3.3. Северный Ледовитый океан. «Шесть холодных морей России» (1 час).

Теоретическое занятие.

3.3.1. Изучение коллекций морских обитателей Арктики (1 час).

Практическое занятие.

3.4. Жизнь в Арктике. Арктические ландшафты (1 час).

Теоретическое занятие.

3.4.1. Изучение коллекций арктической флоры и фауны (1 час).

Практическое занятие.

3.5. Древняя Арктика. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове (1 час).

Теоретическое занятие.

3.5.1. «Путешествие из недр Земли в атмосферу» (1 час).

Практическое занятие.

3.6. Освоение Арктики. Часть 1. Оленный народ. Быт, история и традиции саамов (1 час).

Теоретическое занятие.

3.6.1. Изучение коллекции саамских изделий из меха, кожи и др. материалов (1 час).

Практическое занятие.

3.7. Освоение Арктики. Часть 2. Русские люди в Арктике. Поморы (1 час).

Теоретическое занятие.

3.7.1. Изучение коллекции предметов поморского быта (1 час).

Практическое занятие.

3.8. Часть 1. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые материалы. Поделочные камни (1 час).

Теоретическое занятие.

3.8.1. Работа с коллекцией минералов и горных пород (1 час).

Практическое занятие.

3.9. Часть 1. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни (1 час).

Теоретическое занятие.

3.9.1. Практическое занятие. Изучение коллекции минералов (1 час).

Практическое занятие.

4. Основы туристской подготовки (84 часа).

4.1. Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (6 часов)

Теоретическое занятие (4 часа).

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 (2 часа).

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

4.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов (8 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 (6 часов).

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.

4.3. Туристское снаряжение (8 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 к 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 (6 часов).

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 режуще-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.).

4.4. Организация туристского быта (10 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 режим 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 (8 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).

4.5. Основы топографии (10 часов).

Теоретические занятия (4 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 (6 часов).

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.).

4.6. Туристическое ориентирование на местности (10 часов).

Теоретические занятия (2 часа).

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего

заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте.

Практическое занятие (8 часов): Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.

Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4.7. Медико-санитарная подготовка (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа).

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

Практические занятия (4 часа).

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).

4.8. Походная подготовка юного полярника (26 часов).

Личное и групповое походное снаряжение.

Теория (8 часов): Личное снаряжение для однодневного пешего похода, марш-броска. Одежда и обувь для летних путешествий. Правила размещения предметов в рюкзаке. Общественное снаряжение для пешего похода. Личное снаряжение для однодневного лыжного похода, марш-броска. Одежда и обувь для зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как

готовить личное снаряжение к походу. Общественное снаряжение для лыжного похода. Ремонтный набор. Аптечка. Устройство карабина и назначение страховочной системы. Туристические узлы, их назначение и применение. Техника вязки туристических узлов: прямой, встречный, брамшкотовый, восьмёрка-проводник, австрийский проводник, булинь, удавка, штык, схватывающий. Техника вязки контрольных узлов.

Поход, марш-бросок. Техника и тактика передвижения по пересеченной местности.

Цели похода. Разработка маршрута. Подготовка к однодневному путешествию. Постоянные должности в группе, их обязанности. Временные должности в группе, их обязанности. Общая характеристика естественных препятствий в пешем путешествии. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Специальные команды. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры страховки и самозадержания. Правила поведения в условиях природной среды. Общая характеристика естественных препятствий в лыжном путешествии. Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни. Подведение итогов путешествия.

Виды костров. Разведение костра. Маскировка.

Выбор и подготовка места для костра. Виды костров. Материал для растопки. Хранение спичек и растопки для костра. Правила разведения костра. Правила пожарной безопасности при разведении костров. Разжигание и поддерживание огня при любой погоде и в любое время года.

Заготовка дров. Топоры, пилы. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила безопасности при заготовке дров.

Как выбрать место для бивака в полевых условиях. Правила обустройства бивака. Установка палатки. Оборудование навеса.

Практика (18 часов): Составление списка личного снаряжения для пеших походов. Укладка рюкзака. Вязка узлов по выбору. Экипировка. Работа с карабинами.

Выбор и подготовка места для костра. Выкладывание различных видов костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Разжигание костра с пяти спичек с пережиганием нити.

Организация бивака в походных условиях.

Выбор и подготовка места для костра. Выкладывание различных видов костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Разжигание костра с пяти спичек с пережиганием нити.

Установка палатки. Оборудование навеса.

5. Краеведческая работа в походе (34 часа).

5.1. Общая характеристика края (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа).

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 (4 часа).

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

5.2. Культура и народные традиции (4 часа).

Теоретические занятия (4 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 (4 часа).

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

5.3. Природа и экология, охрана природы (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа).

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 (4 часа).

Просмотр фрагментов видеофильмов 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.

5.4. Сбор краеведческого материала в походе (14 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 (12 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.

6. Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера (26 часов).

6.1. Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии (2 часа)

Теоретическое занятие: Антропологические факторы. Природно-средовые факторы. Материально-технические факторы. Экологические факторы. Психологические основы выживания в природных условиях. Правила поведения в условиях автономного существования.

6.2. Автономия в условиях Крайнего Севера (2 часа).

Теоретическое занятие: 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.

6.3. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях (10 часов).

Полярники в условиях автономного существования. Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии.

Теория (4 часа): Антропологические факторы. Природно-средовые факторы. Материально-технические факторы. Экологические факторы. Психологические основы выживания в природных условиях. Правила поведения в условиях автономного существования.

Автономия в условиях Крайнего Севера.

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.

Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.

Походная коробка юнармейца. 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.

Способы подачи сигналов бедствия.

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

Семафорная азбука. Семафорная азбука: история создания, группы знаков.

Практика (6 часов): Определение направления на север без использования компаса. Подача сигналов бедствия с помощью международной кодовой таблицы. Подача сигналов с помощью семафорной азбуки.

6.4. Способы подачи сигналов бедствия (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Сигнальные костры. Зеркало и свисток. Международная кодовая таблица сигналов бедствия.

Практическое занятие (4 часа):

Подача сигналов бедствия с помощью международной кодовой таблицы.

6.5. Семафорная азбука (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Семафорная азбука: история создания, группы знаков.

Практическое занятие (4 часа):

Определение направления на север без использования компаса.

Подача сигналов бедствия с помощью международной кодовой таблицы.

Подача сигналов с помощью семафорной азбуки.

7. Общая физическая подготовка (38 часов).

7.1. 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.

7.2. Общая физическая подготовка (37 часов).

Практические занятия (37 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 (2 часа).

Практическое занятие.

Беседа с учащимися об основных достижениях каждого, анализ деятельности. Практические занятия: 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/.
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

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Зачет по теме «Основы туристской подготовки»

Задание №1.

Напиши определения.

А) Горизонт- это _____

_____.

Б) Линия горизонта – это _____

_____.

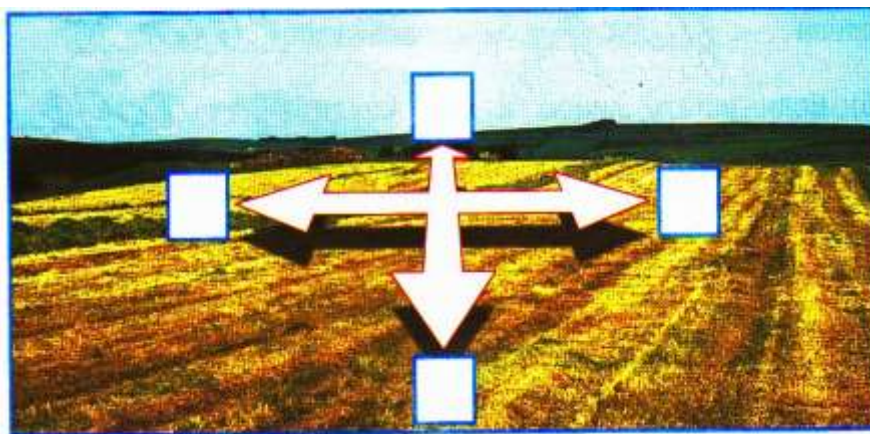
Задание № 2.

Перечисли основные стороны горизонта.

_____.

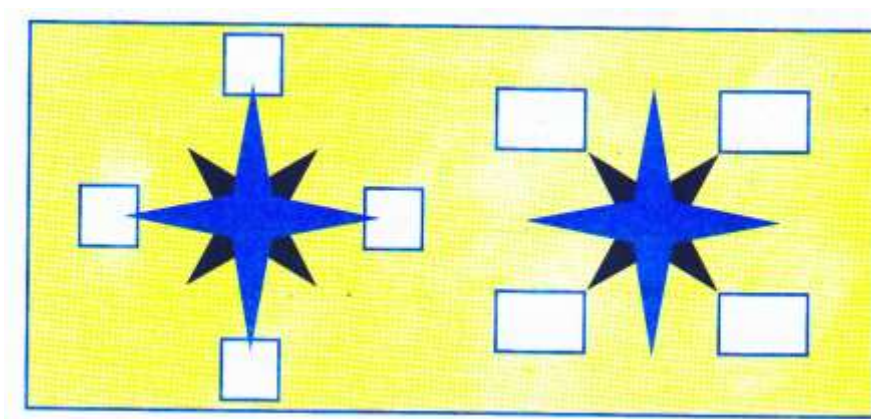
Задание № 3.

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

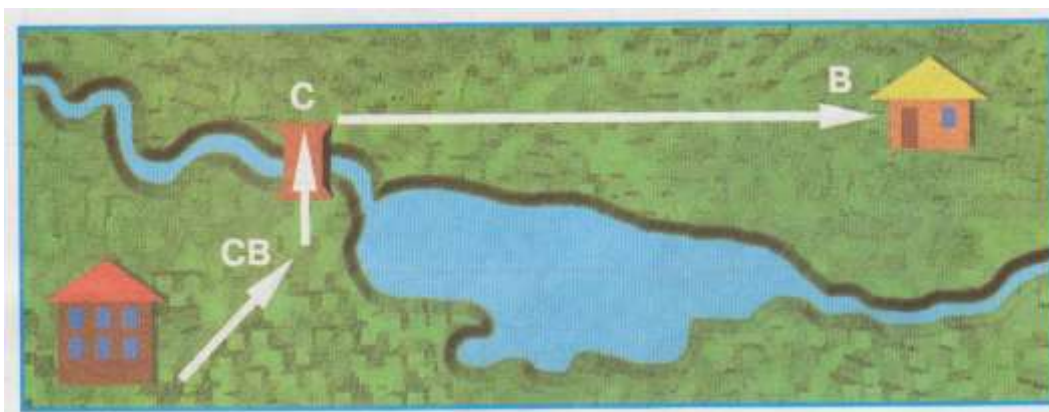
Задание №7.

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



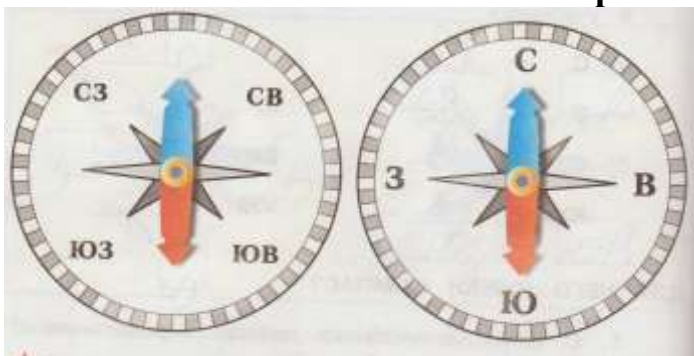
МАГНИТНАЯ СТРЕЛКА

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



1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

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

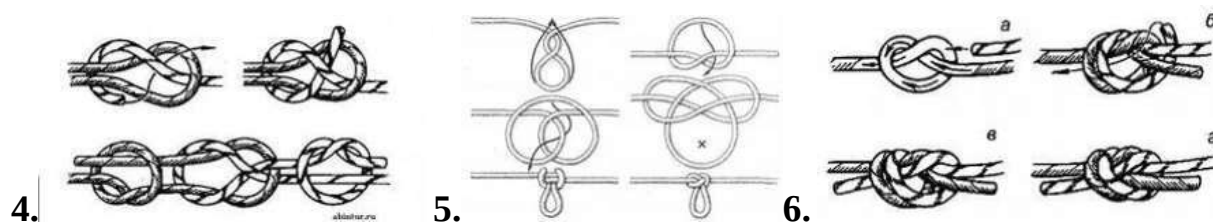
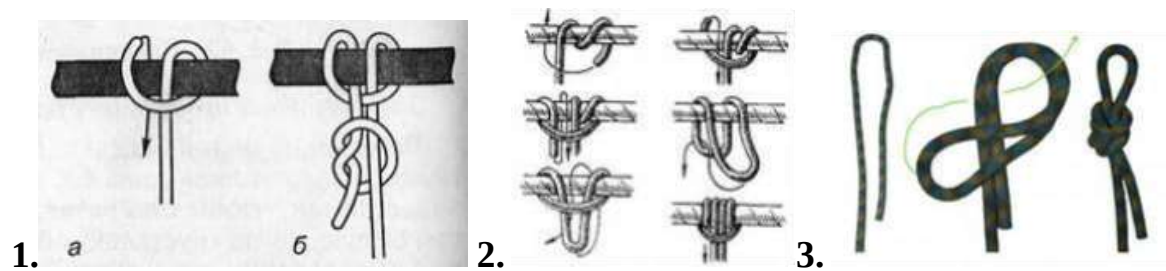
Задание № 15. Какие действия необходимо выполнить при подготовке к походу (не менее 3-х)

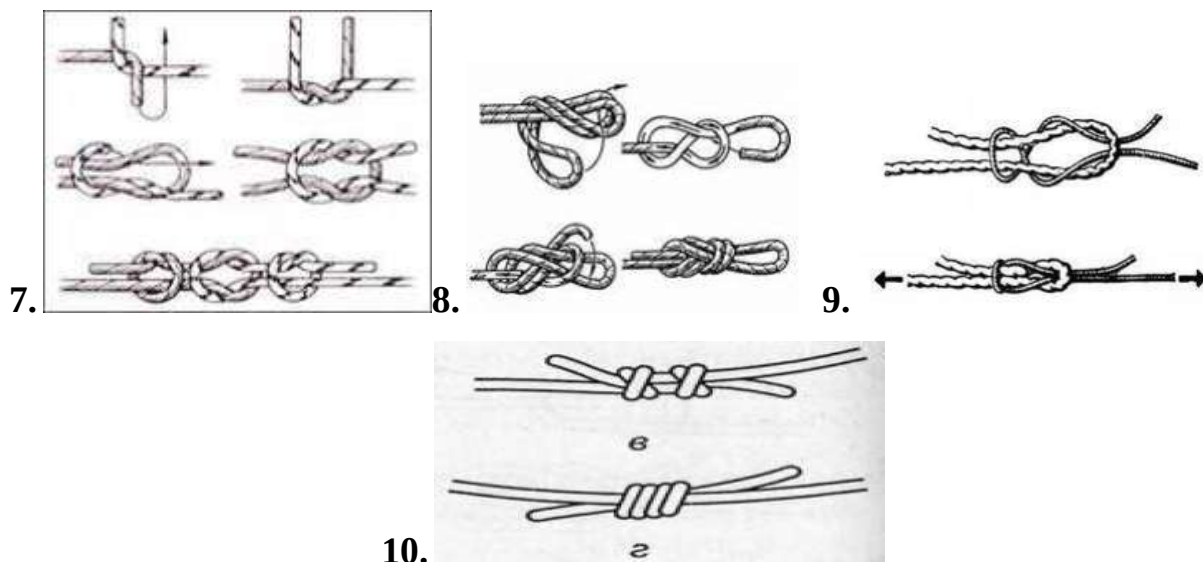
Задание № 14. Основные требования к участникам походов

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

№	Примерные требования к содержанию:	Баллы
---	------------------------------------	-------

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 сетевой дополнительной общеразвивающей
программе туристско-краеведческой направленности «ЮНЫЙ ПОЛЯРНИК» (блок «Туристы-краеведы», стартовый уровень)
для учащихся объединения «Меридиан»**

2025/2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	2	Введение. Знакомство с планом работы. Цели и задачи. Инструктаж по охране труда и технике противопожарной безопасности. Вводная диагностика знаний и умений	учебный кабинет	Беседа, диагностика
2	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Туристско-краеведческая деятельность обучающихся	учебный кабинет	беседа, наблюдение
3	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Человек в Арктике: полярные экспедиции. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове	учебный кабинет	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
4	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Человек в Арктике: полярные экспедиции. Быт, история и традиции саамов	учебный кабинет	беседа, наблюдение
5	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Человек в Арктике: полярные экспедиции. Русские люди в Арктике. Поморы	учебный кабинет	беседа
6	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Человек в Арктике: полярные экспедиции. А.Е. Ферсман – исследователь Кольского Заполярья. Хибинская эпопея	учебный кабинет	беседа, наблюдение
7	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Человек в Арктике: полярные экспедиции. Богатство Земли Кольской. Полезные ископаемые и минерально-сырьевая база	учебный кабинет	беседа, наблюдение
8	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Великая Арктика, Земля под Полярной звездой	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
9	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Виртуальная экскурсия в Мурманский планетарий «Просто космос». Мастер-класс	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
10	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. История исследования и освоения Арктики. Просмотр видеофильма «Что скрывает ледяные просторы»	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
11	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой.	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение,

						Круглый стол: «Человек в Арктике. Полярные экспедиции»		самостоятельная работа
12	сентябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Северный Ледовитый океан. «Шесть холодных морей России»	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
13	октябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Изучение коллекций морских обитателей Арктики	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
14	октябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Жизнь в Арктике. Арктические ландшафты	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
15	октябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Изучение коллекций арктической флоры и фауны	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
16	октябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Древняя Арктика. Геологическое строение и история оледенения на Кольском полуострове	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, краткий опрос
17	октябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. «Путешествие из недр Земли в атмосферу»	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
18	октябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Освоение Арктики. Часть 1. Оленный народ. Быт, история и традиции саамов	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
19	октябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Изучение коллекции саамских изделий из меха, кожи и др. материалов из фондов музейно-выставочного зала	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
20	октябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Освоение Арктики. Часть 2. Русские люди в Арктике. Поморы	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
21	октябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Изучение коллекции предметов поморского быта из фондов музейно-выставочного зала	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
22	октябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Часть 1. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
23	октябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Работа с коллекцией минералов и горных пород из фондов музейно-выставочного зала	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
24	октябрь		по расписанию	теоретическое занятие	1	Знакомство с Арктикой. Часть 2. Богатство Земли Кольской. Редкие и знаменитые минералы. Поделочные камни	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение
25	октябрь		по расписанию	практическое занятие	1	Знакомство с Арктикой.	Музейно-выставочный зал «У Оленьей горы»	беседа, наблюдение,

						Практическое занятие. Изучение коллекции минералов Музея камня (виртуальная экскурсия)		самостоятельная работа
26	ноябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы безопасности и правила поведения туристов-краеведов	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение, краткий опрос
27	ноябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы безопасности и правила поведения туристов-краеведов	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение, краткий опрос
28	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы безопасности и правила поведения туристов-краеведов	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
29	ноябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация и проведение туристских прогулок, походов, экскурсий	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
30	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация и проведение туристских прогулок, походов, экскурсий	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
31	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация и проведение туристских прогулок, походов, экскурсий	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
32	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация и проведение туристских прогулок, походов, экскурсий	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
33	ноябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
34	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
35	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
36	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Туристское снаряжение	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение,

								самостоятельная работа
37	ноябрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
38	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
39	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
40	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
41	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
42	декабрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы топографии	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
43	декабрь		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы топографии	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
44	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы топографии	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
45	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы топографии	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
46	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Основы топографии	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа

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

59	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
60	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
61	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
62	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
63	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
64	январь		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
65	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
66	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
67	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Основы туристской подготовки. Походная подготовка юного полярника	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
68	февраль		по расписанию	теоретическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Общая характеристика края: история, география, природа	учебный кабинет	беседа, наблюдение
69	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Общая характеристика края: история, география, природа	учебный кабинет,	беседа, наблюдение,

							территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	самостоятельная работа
70	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Общая характеристика края: история, география, природа	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
71	февраль		по расписанию	теоретическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Культура и народные традиции	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, краткий опрос
72	февраль		по расписанию	теоретическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Культура и народные традиции	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
73	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Культура и народные традиции	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
74	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Культура и народные традиции	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
75	февраль		по расписанию	теоретическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Природа и экология, охрана природы	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
76	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Природа и экология, охрана природы	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
77	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Природа и экология, охрана природы	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
78	март		по расписанию	теоретическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
79	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
80	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение,

								самостоятельная работа
81	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
82	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
83	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
84	март		по расписанию	практическое занятие	2	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
85	март		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях выживания	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
86	март		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Автономия в условиях Крайнего Севера	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
87	март		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
88	март		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	беседа, наблюдение
89	март		по расписанию	практическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
90	март		по расписанию	практическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа

91	март		по расписанию	практическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
92	апрель		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Способы подачи сигналов бедствия	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	контрольные упражнения
93	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Способы подачи сигналов бедствия	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
94	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Способы подачи сигналов бедствия	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, самостоятельная работа
95	апрель		по расписанию	теоретическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Семафорная азбука	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР	контрольные упражнения
96	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Семафорная азбука	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
97	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера. Семафорная азбука	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение
98	апрель		по расписанию	теория, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, контрольные упражнения
99	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, наблюдение, контрольные упражнения
100	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	краткий опрос, самостоятельная работа
101	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение, тестирование

[illegible]

115	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение, самостоятельная работа
116	май		по расписанию	практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	наблюдение, самостоятельная работа
117	май		по расписанию	практическое занятие	2	Подведение итогов. Заключительное занятие	учебный кабинет, территория МУДО ЦВР, лесопарковая зона	беседа, тестирование (итоговый контроль)