


Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от « 13 » 05. 2022 г. № 683  
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГАНОУ  
МО «ЦО «Лапландия»  
от « 13 » 05. 2022 г. № 683  
Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ ТУРИСТЕНОК. АЗИМУТ»

Возраст учащихся: 7–10 лет  
Срок реализации программы: 2 года

**Семьин Федор Алексеевич,**  
педагог дополнительного образования  
**Утков Сергей Алексеевич,**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2022

## II. Пояснительная записка

### **Область применения программы.**

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая.

Уровень программы – стартовый.

### **Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Программа разработана в соответствии с:

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

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы** - обусловлена Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р, и направлена на воспитание у учащихся патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризацию различных видов туризма.

Туристская деятельность открывает учащимся 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 учащихся.

Программа дополнительного образования детей «Юный туристенок: Азимут» способствует развитию творческих способностей у детей, дает дополнительные знания по краеведению, обычаям, культуре, в соединении с воспитанием патриотизма и формирует у учащихся культурные ценности.

Программа отличается направленностью на младший школьный возраст и учитывает их возрастные особенности. Восполняет недостаток нахождения детей данной возрастной группы на свежем воздухе в условиях Крайнего Севера.

План структурирован с учетом современных требований к образовательной программе. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных походах, во время проведения туристско-краеведческих мероприятий, экскурсий, а также на местности и в помещении.

Содержание программы построено на принципах поэтапного изучения окружающего мира: своей семьи, микрорайона, истории родного города и т.д. Проводится работа по ориентированию на простых и коротких трассах, чтение топографических знаков, спортивных карт.

### **Цель программы**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития обучающихся через туристско-краеведческую деятельность.

## **Задачи программы**

### *Первый год обучения*

#### **Обучающие:**

- расширить представления об окружающем мире: своей семье, классе, школе, микрорайоне, ближайшей зеленой зоне;
- познакомить с требованиями техники безопасности во время экскурсии и похода, перечнем личного и группового снаряжения, основами топографии, способами ориентирования на местности, составом медицинской аптечки, нормами личной и общественной гигиены, правилами оказания первой доврачебной помощи при порезах, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах;
- научить укладывать рюкзак, составлять меню на однодневный туристский поход, определять стороны горизонта, ориентироваться по местным предметам, преодолевать естественные и искусственные препятствия (болото, бревно, завалы).

#### **Развивающие:**

Способствовать развитию:

- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского Заполярья;
- основных физических качеств: координационных, ориентация в пространстве, скоростно-силовых; выносливости, гибкости и ловкости;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать бережное отношение к природному и культурному наследию земли Кольской, ее значимости для предыдущих поколений, для России и для него лично.
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся.

### *Второй год обучения*

#### **Обучающие:**

- познакомить с памятниками истории, культуры и архитектуры городов и посёлков Мурманской области и их историческим и художественным значением;
- познакомить с картой улиц и районов родного города, видами туризма;
- научить самостоятельно прокладывать маршруты экскурсий по городу с учётом движения городского транспорта;
- оказывать первую помощь при пищевых отравлениях, изготавливать простейшие средства транспортировки пострадавшего;
- научить самостоятельно собираться в поход, учитывая цель и условия данного мероприятия;
- расширить зоны познания окружающего мира, продолжив знакомство с достопримечательностями города, с растительным и животным миром Мурманской области;
- научить осуществлять бивачные работы, использовать инвентарь по спортивному туризму, обустроить бивак.

#### **Развивающие:**

Способствовать развитию:

- практических навыков в области экологии, краеведения, ориентирования, техники безопасности, первой доврачебной помощи;
- умения самостоятельно находить необходимую информацию об интересующем объекте, о деятельности людей, предприятий;
- двигательной и логической памяти учащихся;

- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского Заполярья;
- познавательной потребности учащихся в освоении историко-краеведческого материала;
- интеллектуальных, практических и исследовательских способностей учащихся;
- творческих способностей и умений в туристско-краеведческой деятельности;
- ценностного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту, физкультуре, природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать бережное отношение к природному и культурному наследию земли Кольской, ее значимости для предыдущих поколений, для России и для него лично.
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать чувство ответственности, смелости, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы;
- воспитывать чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению.

**Адресат программы** – программа предназначена для учащихся 7-10 лет, набор в группу свободный, состав постоянный. Наполняемость в группах – 25 человек.

**Форма реализации программы** - очная

**Срок освоения программы** – 2 года.

**Объем программы:** 1 год обучения - 144 часа; 2 год обучения - 144 часа.

**Формы организации занятий** - групповые занятия.

**Режим занятий:** – 2 занятия в неделю по 2 часа.

**Виды учебных занятий и работ** – лекции, беседы, практические занятия, экскурсии, выполнение самостоятельной работы, соревнования, туристические слёты, подвижные игры, спортивные тренировки, походы, зачетные занятия, проектные и исследовательские работы.

## Планируемые результаты

### 1 год обучения

**Личностные:**

- закрепить навыки личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом;
- знать влияние физических упражнений на укрепления здоровья;
- развить умение взаимодействия и решения поставленных задач командой;
- чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою малую и большую Родину;
- усвоение гуманистических и традиционных ценностей;
- ответственное отношение к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

**Мета-предметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью;

#### **Предметные:**

##### **Учащиеся будут знать:**

- памятники истории, культуры и архитектуры городов и посёлков Мурманской области и их историческое и художественное значение;
- основные понятия, термины туристско-краеведческой деятельности (бивак, личное и групповое снаряжение, узлы и их виды, виды топографических карт);
- правила безопасности в природной среде во время экскурсий и походов;
- состав медицинской аптечки;
- историю возникновения спортивного туризма.

##### **Учащиеся будут уметь:**

- укладывать рюкзак;
- составлять меню на однодневный поход;
- выбирать место для установки палатки;
- определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять обязанности в группе;
- заготавливать дрова и оборудовать кострище;
- устанавливать тент и палатку;
- готовить пищу на костре (под руководством педагога, родителей).

### **Второй год обучения**

#### **Личностные:**

- будут знать правила закаливания организма;
- чувство ответственности и долга перед малой Родиной;
- уважительное отношение к истории, культуре, национальным традициям и образу жизни народов родного края;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой видов деятельности;
- эмоционально-ценностное отношение к природе.

#### **Мета-предметные:**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, устанавливать аналогии, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- владение умением создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать свою точку зрения по поводу изучаемого или излагаемого учащимся исторического материала, соблюдать правила безопасности в городской и природной среде.

**Предметные:****Учащиеся будут знать:**

- приемы оказания первой помощи;
- основные понятия, термины туристско-краеведческой деятельности (масштаб и легенда топографической и спортивной карт; туристское ориентирование по выбору и на маркированной трассе;
- виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный;
- способы измерения расстояния на карте и местности;
- основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору и на маркированной трассе;
- способы транспортировки пострадавшего;
- местные признаки погоды;
- растения и животных своей местности.

**Учащиеся будут уметь:**

- самостоятельно прокладывать маршруты экскурсий по городу;
- изготавливать простейшие транспортные средства;
- бухтовать веревку.

**Формы диагностики.**

**Формы диагностики результатов обучения:** тестирование, зачеты, опросы, сдача контрольных нормативов, защита проектов, презентация исследовательских работ.

**Форма итоговой диагностики:** итоговый поход.

**Формы демонстрации результатов:** открытое занятие, участие в соревнованиях туристско-краеведческой направленности.

### III. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Анкета
2.	Правила поведения юных туристов.	2	2		Устный опрос
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	36	6	30	Зачёт в походных условиях
4.	Основы топографии	14	4	10	Зачёт
5.	Туристское и экскурсионное ориентирование	20	4	16	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
6.	Личная гигиена и первая помощь	14	4	10	Презентация
7.	Основы краеведения	28	10	18	Тест
8.	Спортивно-оздоровительный туризм	10	2	8	Зачёт по туристской полосе препятствий
9.	Общая физическая	10	2	8	Сдача

	подготовка				контрольных нормативов
10.	Зачетный летний поход	8		8	Туристский однодневный поход
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		
2.	Правила поведения юных туристов.	2	2	2	Устный опрос
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	6	24	Зачёт в походных условиях
4.	Топографические и спортивные карты.	14	4	10	Зачёт на местности
5	Туристское и экскурсионное ориентирование	20	4	16	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
6	Личная гигиена и первая помощь	14	4	10	Устный опрос в форме игры
7	Краеведение	26	8	18	Защита проекта
8	Спортивный туризм	10	2	8	Зачёт, полоса препятствий
9	Общая физическая подготовка	10	2	8	Сдача контрольных нормативов
10	Зачётный двухдневный поход.	16		16	Туристский двухдневный поход.
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

#### IV. Содержание изучаемого курса

**Краткое описание тем программы (теоретических и практических видов занятий с указанием часов)**

##### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч.)

##### Теория (2 ч.)

Знакомство с группой учащихся. Анкетирование с целью выявления уровня имеющихся знаний, интересов и стремлений. Знакомство с планом работы объединения. Распределение обязанностей в группе. Вводный инструктаж по технике безопасности, охране труда и пожарной безопасности.

#### 2. Правила поведения юных туристов (2 ч.)

##### Теория (2 ч.)

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, в парке лесу.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям играм и соревнованиям.

### **3. Туристско-бытовые навыки юного туриста (36 ч.)**

**Теория (6 ч.)** Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека. Туристско-бытовые навыки юного туриста. Личное и групповое снаряжение туриста. Инструкции по проведению походов, экспедиций, экскурсий. Пешеходные прогулки и экскурсии. Узлы, их виды. Организация движения туристской группы. Организация туристского быта. Разбивка лагеря. Организация биваков и охрана природы. Палатки и укрытия. Туристская группа в походном строю. Питание туристской группы. Распорядок походного дня. Движение в походной колонне. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Пешеходный туризм. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии. Правила поведения в лесу, парке. Основы безопасности дома и в школе.

#### **Практика (30 ч.)**

Соблюдение правил безопасности в природной среде во время экскурсии, похода. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака. Составление меню на однодневный туристский поход с учетом требуемых продуктов. Соблюдение правил пожарной безопасности. Устройство бивака. Выбор места для установки палаток, костра, мест для приема пищи. Организация дежурства.

Туристский однодневный поход выходного дня.

### **4. Основы топографии (14 ч.)**

#### **Теория (4 ч.)**

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор.

План. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Рисунок и простейший план местности.

Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

#### **Практика (10 ч.)**

Экскурсия по зданию школы, школьному двору (назначение различных построек и объектов). Рисовка плана стола, (парты), класса, комнаты. Измерение расстояний шагами. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Поиск кладов на территории ГАНУОУ МО «ЦО «Лапландия», путешествия заочные, очные.

Проект «Маршрут пути от дома до школы, до секции, кружка» (с описанием нити маршрута).

### **5. Туристское и экскурсионное ориентирование (20 ч.)**

#### **Теория (4 ч.)**

Виды туристского ориентирования. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам. Ориентирование на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи).

Виды экскурсионного ориентирования. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в микрорайоне.

#### **Практика (16 ч.)**

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира. Ориентирование на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне, школе. Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.



Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.

Игра – состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Проекты (по выбору): «Мурманск город-герой», «Памятники города-героя Мурманска», «Атомный ледокол «Ленин», «Музеи города Мурманска (краеведческий музей, художественный музей, музей истории Мурманского морского порта).

## **6. Личная гигиена и первая помощь (14 ч.)**

### **Теория (4 ч.)**

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Походный туризм и возможные заболевания. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины ушибы, мозоли. Причины травм. Способы обработки. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений. Причины теплового и солнечного удара. Профилактика. Обработка ран, ссадин наложение простейших повязок. Правила наложения повязок. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Состав медицинской аптечки. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки.

### **Практика (10 ч.)**

Соревнования «Я умею накладывать повязку». Игра «Айболит» (первая помощь). Исследовательские работы «Домашняя аптечка», «Групповая аптечка».

## **7. Основы краеведения (26 ч.)**

### **Теория (8 ч.)**

Родословие. Состав семьи, семейные традиции. Моя школа. Изучение истории школы. Учителя и выпускники школы. Ветераны войны.

### **Практика (18 ч.)**

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях «Дом, в котором я живу». Рисование на темы «Моя семья», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Проекты «Моя школа», «Знаменитые выпускники», «Мой любимый учитель», «Мое генеалогическое древо».

Встречи и интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

## **8. Спортивно-оздоровительный туризм (10 ч.)**

### **Теория (2 ч.)**

История возникновения спортивного туризма, его развитие и значение в современной жизни. Обзор наглядного материала с соревнований, походов, туристических слётов (видео- и фотоматериалы).

### **Практика (8 ч.)**

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы). Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). Соревнования по спортивному туризму в дисциплинах: «маршрут» и «дистанция».

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы различными способами (спортивным; с само-страховкой по перилам; с альпенштоком), в том числе по песчаным, травянистым и каменистым склонам.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Техника передвижения туриста-лыжника по различным формам рельефа. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение на лыжах без палок и с

палками по глубокому снегу, без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзаке; передвижение группы в оптимальном (среднем) темпе.

Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

### **9. Общая физическая подготовка (10 ч.)**

#### **Теория (2 ч.)**

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### **Практика (8 ч.)**

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному, бег с препятствиями. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Лыжная подготовка.

Упражнения на развитие быстроты, силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры (в том числе народные), веселые старты.

Проекты (по выбору): «Спорт и туризм», «Виды спорта», «Мой любимый вид спорта», «Мои кумиры-спортсмены».

### **10. Туристский однодневный поход (зачётный) (8 ч.)**

#### **Практика (8 ч.)**

Подведение итогов. Зачётный летний поход. Походный маршрут протяженностью до 7-8 км с использованием легенды и карты местности. Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога (родителей). Туристские игры и состязания. Конкурс знатоков птиц и животных на данной местности или обитателей водоемов. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, краеведение на маршруте и в окрестностях лагеря группы.

## **2 год обучения**

### **1. Вводное занятие (2 ч.)**

#### **Теория (1 ч.)**

Цели и задачи на учебный год. Планирование работы объединения. Вводный инструктаж по технике безопасности.

### **2. Правила поведения юных туристов (2 ч.)**

#### **Теория (2 ч.)**

Правила поведения юных туристов в однодневных и многодневных походах. Охрана природной среды.

### **3. Туристско-бытовые навыки юного туриста (30 ч.)**

#### **Теория (6 ч.)**

Туристско-бытовые навыки, необходимые юному туристу в зимних и осенних условиях. Организация биваков для ночлега и охрана природы. Использование медикаментов и лекарственных растений. Способы транспортировки пострадавшего. Правила поведения юного туриста во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы). Правила поведения в лесу, парке.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Первая помощь, правила поведения на дороге. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии.

#### **Практика (24 ч.)**

Техника заготовки дров, безопасность при пилке и колке дров. Установка туристского лагеря в зависимости от времени года. Приготовление пищи в походе и техника

безопасности при работе с открытым пламенем. Приемы оказания первой помощи. Освоение приемов самоконтроля. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?». Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии).

Туристский поход с одной ночёвкой в условиях природной среды. Постановка целей и задач похода. Планирование маршрута. Должности в походе. Подбор снаряжения. Составление меню.

#### **4. Топографические и спортивные карты (14 ч.)**

##### **Теория (4 ч.)**

Масштаб и легенда топографической и спортивной карт. Изображение рельефа на топографической карте. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Способы измерения расстояний на карте и местности. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений.

##### **Практика (10 ч.)**

Составление схем классов и кабинетов. Совершенствование навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Рисование топографических знаков. Кроссворды по условным знакам. Чтение топографических карт. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Измерение расстояний шагами. Игра «Лабиринт».

#### **5. Туристское и экскурсионное ориентирование (20 ч.)**

##### **Теория (4 ч.)**

Права и обязанности участников соревнований по туристскому ориентированию. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных маршрутов. Действия в случае потери ориентации. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в городе.

##### **Практика (16 часов)**

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника, а также изучение электронной отметки.

Прохождение дистанций «Маркированный маршрут», «Обозначенный маршрут», «ориентирование по выбору».

Участие в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию для младших школьников. Самостоятельное составление маршрутов по городу с учётом городского транспорта и поставленных целей. Нанесение на бумажную основу (план города) различных памятников.

#### **6. Личная гигиена и первая помощь (14 ч.)**

##### **Теория (4 ч.)**

Правила личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Организация транспортировки при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской

прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Знакомство и изучение принципов добровольного общественного движения «Красный крест».

### **Практика (10 ч.)**

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Выполнение правил личной гигиены при привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Игра «Что взять с собой в поход?». Участие в соревнованиях по оказанию первой помощи пострадавшему.

## **7. Краеведение (28 ч.)**

### **Теория (10 ч.)**

Погода, климат Заполярья. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные Заполярья в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы наблюдения за погодой.

Одежда и быт коренных жителей Кольского полуострова.

### **Практические занятия (18 ч.)**

Проект «Растения города Мурманска», «Животные», «Признаки погоды». Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и определение отпечатков следов животных, сбор растений для гербариев). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; неживая и живая природа). Экскурсия в парк, лес. Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий. Постройка иглу.

## **8. Спортивный туризм (10 ч.)**

### **Теория (2 ч.)**

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный. Особенности спортивного туризма. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Туристские нормативы и значки «Юный путешественник I-IX степени», «Юный турист России», «Турист России».

### **Практика (8 ч.)**

Самостоятельная подготовка и использование оборудования и снаряжения для разных видов соревнований по спортивному туризму

Способы укладки верёвок в «бухту», изучение способов транспортировки командного оборудования во время соревнований. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, полосы препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Соревнования по преодолению полосы препятствий. Установка и снятие палатки; навесная и параллельная переправа; переправа по бревну различными способами; спуски и подъемы различными способами по склону на разных формах рельефа.

Знакомство с современными типовыми средствами водо- и ветрозащиты для туристов.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Толчок палками. Передвижение на лыжах по лыжне до 3 км; игры на лыжах (эстафеты до 70 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 5 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Остановка в заданной зоне. Виды торможения на лыжах. Организация бивака в зимних условиях. Разведение огня для приготовления чая на костре в зимних условиях.

## **9. Общая физическая подготовка (10 ч.)**

**Теория (2 ч.)**

Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

**Практика (8 ч.)**

Совершенствование техники бега. Бег в колонне по одному, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином».

Прыжки в длину и высоту. Прыжки по лестнице.

Упражнения на развитие быстроты, силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные игры (в том числе народные), веселые старты. Бег на короткие дистанции, ускорения.

Сдача нормативов по видам: подтягивания на перекладине, отжимания от пола, пресс, подготовка к КСУ (контрольные силовые упражнения). Тематические и спортивные эстафеты. Лыжная подготовка.

**10. Туристский двухдневный поход (16 ч.)**

**Практика (16 ч.)** Зачетный двухдневный поход. Походный маршрут протяженностью до 10 км с использованием легенды и карты местности. Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога (родителей). Туристские игры и состязания. Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы.

**Формы аттестации/контроля**

В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения программы.

**Входящая диагностика**

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством анкетирования. Анкетирование направлено на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей.

В течение учебного года педагогом проводится текущий контроль. После изучения каждой темы учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

**Промежуточная диагностика.**

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве контрольных оценочных материалов предлагаются зачеты, опросы, тесты, тесты в игровой форме, опросы в игровой форме, сдача контрольных нормативов, соревнования, походы, туристические слёты.

**Итоговая диагностика**

Итоговый контроль, который осуществляется в конце учебного года, позволяет определить оценку эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы по следующим параметрам: компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности, компетентность учащихся в информационно-коммуникативной деятельности, компетентность учащихся в социально-культурной сфере.

Итоговой диагностикой для учащихся является итоговый поход, в котором учащиеся должны продемонстрировать свои навыки и умения по установке бивака, умение действовать в коллективе, работать со снаряжением в полевых условиях.

Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

**Критерии оценки образовательных результатов****Компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности**

Уровень	Показатель оценки	Процент
---------	-------------------	---------

усвоения		выполненных заданий
(высокий)	Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности в незнакомой ситуации; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции	81-100
(средний)	Полное воспроизведение программного материала с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу или с помощью педагога; ситуативное проявление стремления к творчеству.	51-80
(низкий)	Незнание или непонимание учащимся большей части учебного материала; допущены грубые ошибки в определении понятий, не использована специальная терминология	до 50

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения. По результатам выполнения заданий составляется рейтинг учащихся в соответствии с их уровнем знания.

**Сводная таблица результатов обучения  
по дополнительной общеобразовательной программе  
«Юный туристенок: азимут»»**

Педагог доп. образования \_\_\_\_\_  
год обучения \_\_\_\_\_  
группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Оценка теоретических знаний			Оценка практических умений и навыков			Творческие способности		
		В	П	И	В	П	И	В	П	И
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Средний балл \_\_\_\_\_

**Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы**

Уровни освоения программы (в %):

Низкий \_\_\_\_\_

Средний \_\_\_\_\_

Высокий \_\_\_\_\_

## **V. Комплекс организационно-педагогических условий** **Календарный учебный график (приложение № 1 к программе)**

### **Ресурсное обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы учебные классы, спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования, спортивные карты. Транспорт для организации экскурсий. Канцтовары, фотоаппарат, ноутбук, навигатор, секундомер. Информационные, методические пособия по оказанию первой помощи и иные ресурсы.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Перечень снаряжения, оборудования и инвентаря для реализации программы**

1. Спальные мешки – 15 шт.;
2. Туристские коврики – 15 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 15 шт.;
4. Накидка от дождя – 15 шт.;
5. Палатки туристские походные – 5 шт. (зимние и летние);
6. Костровое оборудование – 2 комплекта;
7. Топор походный – 2 шт.;
8. Пила походная – 2 шт.;
9. Тент – 2 шт.;
10. Волчатник;
11. Ремонтный набор – 1 комплект;
12. Медицинская аптечка – 2 шт.;
13. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
14. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.;
15. Курвиметр – 2 шт.;
16. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект;
17. Секундомеры – 5 шт.;
18. Веревки;
19. Карабины -30 шт.;
20. Страховочные системы – 15 шт.;
21. Прусики – 15 штук;
22. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций;
23. Таблицы «Условные знаки спортивных карт» - на каждого учащегося;
24. Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» - на каждого учащегося;
25. Компас - на каждого учащегося;
26. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого учащегося;
27. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - на каждого учащегося;
28. Кроссовки – на каждого учащегося;
29. Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого учащегося;
30. Шапочка лыжная - на каждого учащегося;
31. Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося.
32. Электронная отметка

### **Информационно-методическое обеспечение**

При реализации программы используются следующие методы обучения:

1. По преимущественному источнику приобретения знаний:
  - словесные (объяснение, рассказ, беседа);
  - наглядные (демонстрация, иллюстрация);
  - практические (познавательные игры, спортивные игры, соревнования);

2. По характеру мыслительной деятельности и познавательной активности:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивные методы;
- исследовательский метод.

При проведении занятий в объединении широко используется дидактический материал (топографические карты, плакаты, стенды, карты плана местности, планы микрорайона, школы, ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»).

Для диагностики знаний и умений учащихся разработан оценочные материалы (приложение № 2).



## VI. Список литературы

### Список литературы для детей и родителей

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
2. География Мурманской области. Учебное пособие учащихся 8-9 классов /под редакцией Крючкова В.В., д.б.н./ Мурманское книжное издательство, Мурманск, 1993
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
7. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
9. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
10. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

### Список литературы для педагогов

1. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
2. Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с.
3. Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
5. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
6. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
7. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
8. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

### Интернет-ресурсы

1. <http://mokm51.ru/> Сайт Мурманского областного краеведческого музея.
2. <http://orient-murman.ru/> Спортивное ориентирование в Мурманской области.
3. <http://kolanord.ru/index.php/autors/wg/voznitsa-v-m/2018-geografiya-murmanskoj-oblasti> Авторы Мурмана. География Мурманской области.
4. <http://loadmap.net/ru> Карты всего мира.

## VII. Приложения

### Приложение № 1

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной программе «Юный туристенок. Азимут»**  
год обучения

1

Педагог: Семьин Ф.А.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2022, 01-09.01 2023, 23.02.2023, 08.03.2023, 01.05.2023, 09.05.2023

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 24 октября 2022 года по 30 октября 2022 года;

- зимние каникулы – с 26 декабря 2022 года по 08 января 2023 года;

- весенние каникулы – с 27 марта 2023 по 02 апреля 2023;

- летние каникулы – с 26 мая по 31 августа 2023 года.

Во время школьных каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			теория	2	<b>Вводное занятие. (2 час)</b> Знакомство с группой учащихся. Вводный инструктаж		Анкета. Устный опрос.
2.	Сентябрь			теория	2	<b>Правила поведения юных туристов (2 часа)</b> Вводный инструктаж по технике безопасности		опрос
3.	Сентябрь			практика	2	Подготовка, организация и выполнение порученного объединению задания по		

						ходу экскурсии или туристской прогулки.		
4.	Сентябрь				2	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста (36 часов)</b> Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.		Зачёт в походных условиях.
5.				теория	2	Туристско-бытовые навыки юного туриста.		
6.				теория	2	Личное и групповое снаряжение туриста.		
7.				практика	2	Уход за снаряжением		
8.				практика	2	Укладка рюкзака.		
9.				практика	2	Составление меню на однодневный туристский поход с учетом требуемых продуктов.		
10.				практика	2	Соблюдение правил пожарной безопасности.		
11.				практика	2	Уход за снаряжением		
12.				практика	2	Личное и групповое снаряжение туриста.		
13.				практика	2	Укладка рюкзака.		
14.				практика	2	Укладка рюкзака.		
15.				практика	2	Выбор места для установки палаток, костра, мест для приема пищи.		
16.				практика	2	Выбор места для установки палаток, костра, мест для приема пищи.		
17.				практика	2	Организация дежурства.		
18.				практика	2	Устройство бивака.		
19.				практика	2	Устройство бивака.		
20.				практика	2	Соблюдение правил пожарной безопасности.		

21.				практика	2	Уход за снаряжением		
22.						<b>Основы топографии (14 часов)</b> Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор		Защита проекта, участие в соревнованиях по ориентированию на местности
23.				теория	2	Условные знаки		
24.				практика	2	План. Виды топографических карт и основные сведения о них.		
25.				практика	2	Экскурсия по зданию школы, школьному двору. Рисовка плана стола, (парты), класса, комнаты.		
26.				практика	2	Измерение расстояний шагами. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.		
27.				практика	2	Поиск кладов на территории ГАНОУ МО «ЦО» Лапландия», путешествия заочные, очные.		
28.				практика	2	Проект «Маршрут пути от дома до школы, до секции, кружка» (с описанием нити маршрута).		
29.					2	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование (20 часов)</b> Виды туристского ориентирования		Защита проекта
30.				теория	2	Виды экскурсионного ориентирования		

31.				практика	2	Горизонт. Стороны горизонта. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира. Ориентирование на местности.		
32.				практика	2	Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне, школе. Движение по плану (схеме).		
33.				практика	2	Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.		
34.				практика	2	Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом		
35.				практика	2	Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		
36.				практика	2	Игра – состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».		
37.				практика	2	Проекты (по выбору): «Мурманск город – герой», «Памятники города-героя Мурманска», «Атомный ледокол «Ленин», «Музеи города Мурманска»		
38.				практика	2	Экскурсия.		
39.					2	<b>Личная гигиена и первая помощь (14 часов)</b> Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом		Защита исследовательских работ
40.				теория	2	Причины ожогов и обморожений.		
41.				практика	2	Обработка ран, ссадин наложение		

						простейших повязок. Правила наложения повязок. Соревнования «Я умею накладывать повязку».		
42.				практика	2	Домашняя аптечка		
43.				практика	2	Групповая аптечка		
44.				практика	2	Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь).		
45.				практика	2	Профилактика обморожений. Причины теплового и солнечного удара.		
46.					2	<b>Основы краеведения (28 часов)</b> Родословие.		Тестирование, защита проектов, отчеты по экскурсиям
47.				теория	2	Моя школа.		
48.				теория	2	Изучение истории школы.		
49.				теория	2	Учителя и выпускники школы.		
50.				теория	2	Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. «Дом, в котором я живу»		
51.				практика	2	. Растения и животные своей местности.		
52.				практика	2	Проект «Растения города Мурманска», «Животные», «Признаки погоды»		
53.				практика	2	Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений		
54.				практика	2	Экскурсия в парк, лес, выездные экскурсии.		
55.				практика	2	Проект «Мое генеалогическое древо».		
56.				практика	2	Экскурсия в парк, лес, выездные экскурсии.		

57.				практика	2	Экскурсия в парк, лес, выездные экскурсии.		
58.				практика	2	Местные признаки погоды.		
59.				практика	2	Ветераны войны.		
60.					2	<b>Спортивно-оздоровительный туризм (10 часов)</b> История возникновения спортивного туризма, его развитие и значение в современной жизни.		Зачёт по туристкой полосе препятствий
61.				практика	2	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий		
62.				практика	2	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям)		
63.				практика	2	Полоса препятствий пешеходного туризма		
64.				практика	2	Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа)		
65.				теория	2	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (10 часов)</b> Общая физическая подготовка и оздоровление организма		Сдача контрольных нормативов,
66.				практика	2	Проекты (по выбору): «Спорт и туризм», «Виды спорта», «Мой любимый вид спорта», «Мои кумиры-спортсмены»)		защита проекта
67.				практика	2	Освоение техники бега		
68.				практика	2	Прыжки в длину и высоту		
69.				практика	2	Гимнастические упражнения		

70.				практика	8	<b>Туристский однодневный поход (8 часов)</b>		Зачетный летний поход
-----	--	--	--	----------	---	---	--	-----------------------

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной программе «Юный туристенок. Азимут»  
год обучения

2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			теория	2	<b>Вводное занятие. (2 час)</b> Знакомство с группой учащихся. Вводный инструктаж		Анкета. Устный опрос.
2.				теория	2	<b>Правила поведения юных туристов (2 часа)</b> Подготовка, организация и выполнение порученного объединению задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.		
3.					2	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста (30 часов)</b> Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.		Зачёт в походных условиях.
4.				теория	2	Личное и групповое снаряжение туриста.		
5.				практика	2	Уход за снаряжением		
6.				практика	2	Укладка рюкзака.		
7.				практика	2	Составление меню на однодневный туристский поход с учетом требуемых продуктов.		
8.				практика	2	Соблюдение правил пожарной		



						безопасности.		
9.				практика	2	Уход за снаряжением		
10.				практика	2	Личное и групповое снаряжение туриста.		
11.				практика	2	Укладка рюкзака.		
12.				практика	2	Укладка рюкзака.		
13.				практика	2	Выбор места для установки палаток, костра, мест для приема пищи.		
14.				практика	2	Выбор места для установки палаток, костра, мест для приема пищи.		
15.				практика	2	Организация дежурства.		
16.				практика	2	Устройство бивака.		
17.				практика	2	Устройство бивака.		
18.					2	<b>Топографические и спортивные карты. (14 часов)</b> Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор		Защита проекта, участие в соревнованиях по ориентированию на местности
19.				теория	2	Условные знаки		
20.				практика	2	План. Виды топографических карт и основные сведения о них.		
21.				практика	2	Экскурсия по зданию школы, школьному двору. Рисовка плана стола, (парты), класса, комнаты.		
22.				практика	2	Измерение расстояний шагами. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.		

23.				практика	2	Поиск кладов на территории ГАНОУ МО «ЦО» Лапландия», путешествия заочные, очные.		
24.				практика	2	Проект «Маршрут пути от дома до школы, до секции, кружка» (с описанием нити маршрута).		Защита проекта
25.				теория	2	<b>Туристское и экскурсионное ориентирование (20 часов)</b> Виды туристского ориентирования		
26.				теория	2	Виды туристского ориентирования		
27.				теория	2	Виды экскурсионного ориентирования		
28.				практика	2	Горизонт. Стороны горизонта. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира. Ориентирование на местности.		
29.				практика	2	Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне, школе. Движение по плану (схеме).		
30.				практика	2	Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.		
31.				практика	2	Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом		
32.				практика	2	Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		
33.				практика	2	Игра – состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».		
34.				практика	2	Проекты (по выбору): «Мурманск		Защита

						город – герой», «Памятники города-героя Мурманска», «Атомный ледокол «Ленин», «Музеи города Мурманска»		исследовательских работ
35.				теория	2	<b>Личная гигиена и первая помощь (14 часов)</b> Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом.		беседа
36.				теория	2	Причины ожогов и обморожений.		лекция
37.				практика	2	Обработка ран, ссадин наложение простейших повязок. Правила наложения повязок. Соревнования «Я умею накладывать повязку».		Практическое задание
38.				практика	2	Домашняя аптечка		Практическое задание
39.				практика	2	Групповая аптечка		Практическое задание
40.				практика	2	Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь).		тест
41.				практика	2	Профилактика обморожений. Причины теплового и солнечного удара.		Практическое задание
42.				теория	2	<b>Краеведения (26 часов)</b> Родословие.		беседа, отчеты по экскурсиям
43.				теория	2	Моя школа.		
44.				теория	2	Изучение истории школы.		
45.				теория	2	Учителя и выпускники школы.		
46.				теория	2	Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. «Дом, в котором я живу»		
47.				практика	2	. Растения и животные своей		

						местности.		
48.				практика	2	Проект «Растения города Мурманска», «Животные», «Признаки погоды»		
49.				практика	2	Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений		
50.				практика	2	Экскурсия в парк, лес, выездные экскурсии.		
51.				практика	2	Проект «Мое генеалогическое древо».		
52.				практика	2	Экскурсия в парк, лес, выездные экскурсии.		
53.				практика	2	Местные признаки погоды.		
54.				практика	2	Ветераны войны.		
55.				теория	2	<b>Спортивный туризм (10 часов)</b> История возникновения спортивного туризма, его развитие и значение в современной жизни.		Зачёт по туристской полосе препятствий
56.				практика	2	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий		Практическое задание
57.				практика	2	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям)		Практическое задание
58.				практика	2	Полоса препятствий пешеходного туризма		Практическое задание
59.				практика	2	Полоса препятствий пешеходного туризма		Практическое задание
60.					2	<b>Общая физическая подготовка (10 часов)</b> Общая физическая подготовка и оздоровление организма		Сдача контрольных нормативов, защита проекта
61.				теория	2	Проекты (по выбору): «Спорт и		Защита

						туризм», «Виды спорта», «Мой любимый вид спорта», «Мои кумиры-спортсмены»)		проекта
62.				практика	2	Освоение основ техники бега		Практическое задание
63.				практика	2	Прыжки в длину и высоту		Практическое задание
64.				практика	2	Гимнастические упражнения		Практическое задание
65.				практика	16	<b>Зачётный двухдневный поход (16 часов)</b>		Зачетный летний поход

## Оценочные материалы Входящая диагностика

### Анкета

#### Вопросы:

1. Ф.И.О.
2. Возраст, пол
3. Класс, школа
4. В каких кружках или секции занимался
5. Ходили раньше в походы
6. Принимали участие в экскурсиях
7. Участие в тематических конкурсах (по медицине, краеведению)
8. В каких городах России бывали учащиеся
9. Какие страны, кроме России посещали

### Промежуточная диагностика

#### Контрольные нормативы общей физической подготовленности

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (количество раз в минуту девочки)
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

**Таблица контрольных нормативов по ОФП**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30м (сек)	7-8	9.3	8	7.2	6.7	6.3 – 5.7	5.3
		9-10	8.7	10.5-11.1	7	6.7	6.1-5.5	5.1
		11-12	8.3 и ниже	5.2	6.9 и выше	6.7 и ниже	6.3-5.7	5.3 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м/сек.	7-8	8.9	8.6 – 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8.3
		9-10	8.8	8.5-7.9	7.6	9.3	9.0-8.4	8.1
		11-12	8.6	8.3-7.7	7.4	9.4	9.1-8.5	8.2
Выносливость	6-ти минутный бег, (м)	7-8	800	1000-1100	1200	600	900-950	1150
		9-10	850	1100-1200	1250	650	950-1000	1100
		11-12	950	1000-1300	1325	775	700-1000	1125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	7-8	1	3 - 8	11	1	4-10	13
		9-10	4	6-10	12	6	8-12	14
		11-12	6	8-12	14	8	11-17	20
Силовые	Подтягивание в висе (раз, мальчики), подтягивание из положения лёжа (раз, девочки)	7-8	0	3-4	9	2	5-7	11
		9-10	2	5-4	12	4	7-10	13
		11-12	4	7-9	10	4	8-12	15
	Прыжок в	7-8	126	134 -162	179	103	120 -148	165

	длину с места	9-10	135	152-180	190	113	128-152	167
		11-12	148	169-190	201	121	133-153	165

### Итоговая диагностика

Материал для зачета в походных условиях  
Оценочная таблица на каждого участника похода

№	Навыки и умения	5 баллов	4 бала	3 бала
1	Умение двигаться и взаимодействовать в группе			
2	Выбор места под бивак			
3	Разжигание и оборудование костра			
4	Установка тента, палаток			
5	Приготовление пищи и перекуса			
6	Бережное отношение к природе			
7	Бережное отношение к личному и командному снаряжению			
8	Уровень физической выносливости и морально волевых качеств			
	<b>Итоги</b>			
	<b>критерии</b>	Высокий 50 - 41	Средний 40 - 31	Низкий 30 - 21

### Текущая диагностика

**Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».**

**Устный опрос в форме игры.**

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

**1 задание:**

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.

2. Покажите их на практике.

3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.

4. Назовите виды кровотечений.

5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**2 задание:**

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.

2. Покажите их на практике.

3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.

4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**3 задание:**

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.

2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.

3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**5 задание:**

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.

2. Перечислите виды отравлений.

3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.

4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**Зачёт в виде теста к теме «Туристические узлы»**

№ п/п	Узлы	Назначение	Время в секундах			Штраф Плюс 30 сек
			30 хорошо	20 отлично	35 и больше удовлетворительно	
1	Проводник	Петля под карабин	30 хорошо	20 отлично	35 и больше удовлетворительно	Без штрафа
2	Восьмёрка	Петля под карабин	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
3	Встречный	Связывание верёвок одинаковой толщины	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
4	Стремя		30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
5	Шкотовый	Связывание верёвок разной толщины	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
6	Брам шкотовый	Связывание верёвок разной толщины	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
7	Прямой	Связывание верёвок одинаковой толщины	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
8	Штык	Для фиксации верёвки к чему либо	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
9	Срединный проводник	Используется для страховки	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
10	Схватывающий	Используется для страховки	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
11	Булинь	Используется для страховки	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа
12	Удавка	Для фиксации верёвки к чему либо	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штрафа

**Вопросы к устному опросу по теме «Основы топографии»**

1. Какие виды карт вам известны?
2. Что такое масштаб карты?
3. Как правильно расположить карту местности?
4. Какие топографические знаки вы знаете (показать на карте)?



5. Что такое сечение на спортивной карте?

**Тестовые вопросы и задания к разделу «Основы краеведения»**

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?

- а) карликовая береза; б) морошка;  
в) олений мох (ягель); г) яблоня.

2. Какие моря омывают Кольский полуостров?

- а) Охотское море; б) Баренцево море; в) Море Лаптевых; г) Белое море

3. Красная книга - это

- а) рассказы о животных и растениях;  
б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) крапива б) венерин башмачок  
в) осина г) василек д) дуб

5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?

- а) Ковдозеро б) Могильное  
в) Имандра г) Сейдозеро

6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:

- а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома

7. Какие приспособления имеют растения тундры?

а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину

б) растения низкорослые

в) цветки крупные ярко – окрашенные

г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю

8. Какие растения используют в пищу?

- а) морошка б) волчье лыко в) сосна  
г) кипрей (Иван – чай)

9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?

- а) Имандра б) Ловозеро в) Умбозеро г) Ковдозеро

10. Какие растения относятся к деревьям?

- а) сосна в) черника  
б) шиповник г) ель

11. В каком году был основан город Мурманск?

- а) 17 сентября 1927 года б) 4 октября 1916 года  
в) 17 октября 1926 года

12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?

- а) с 29 ноября по 15 января б) с 15 ноября по 15 января  
в) с 2 декабря по 11 января

13. Как первоначально был назван город Мурманск?

- а) Романов –на- Мурмане б) Александровск  
в) Хибиногорск

14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?

- а) лось б) белый медведь в) белая сова г) северный олень д) косуля

15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) зебра б) лось в) северный олень г) куница д) волк

16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?

- а) снегирь в) лебедь  
б) чайка г) дятел

17. Какие могут птицы жить под снегом?

- а) тетерев б) синица в) глухарь г) ворона д) воробей

18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?

а) поморы б) саамы в) коми

19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?

а) Нива б) Умба в) Поной

20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?

а) Кола б) Варзуга в) Кандалакша

21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?

а) Лапландский б) Баргузинский в) Кандалакшский

г) «Пасвик» д) Васюганские болота е) Кроноцкий

22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?

а) апатит б) аметист в) доломит г) ферсманит д) саамит

23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?

24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?

25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?

26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?

27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове

28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?

29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?

30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германии Мурманска в период ВОВ?

а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песец»

Ответы к тестовым вопросам раздела «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в
Номер вопроса	18	19	20	21	22	23		24			25		26			27	
Варианты ответа	а	в	а	а, в, г	а	таежной и тундровой		Академик Ферсман			саамы		Карликовая ива и береза карликовая			Хибинские и Ловозерские тундры	
Номер вопроса	28		29		30												
Варианты ответа	144,936 кв.км		черника		в												

**Текущие тестовые и практические задания к разделу  
«Туристско-бытовые навыки юного туриста»**

**Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение».**

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задают по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

Тема: «Организация туристского быта»

Время выполнения – 15 минут

Письменный опрос в форме теста:

1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?
  - а) малый привал б) обеденный привал в) ночлег г) дневка
2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала (ответ подчеркните)?
  - а) наличие питьевой воды
  - б) ровная площадка для установки палаток
  - в) наличие сухого топлива
  - г) наличие магазина
3. Расшифруйте понятие «Бивак» (ответ подчеркните)?
  - а) полевая стоянка для воинов б) столовая в) гостиница г) палаточный лагерь туристов
4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?
  - а) выше б) ниже в) в населенном пункте г) не имеет значения
5. Какой тип костра не существует (ответ подчеркните)?
  - а) шалаш б) колодец в) звездный г) пирамида
6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение
 

Вид костра	Рисунок	Назначение
7. Где не рекомендуется разжигать костры?
  - а) на торфяниках б) на берегу рек в) на участках с любым сухостоем г) в лесу под кронами деревьев
8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?
  - а) сбалансированность б) пригодность в течение всего похода
  - в) транспортабельность г) все ответы верны
1. Назовите узлы для страховки?
  - а) булинь б) простой проводник в) восьмерка г) схватывающий
2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?
  - а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) 4 человека
3. Необходимо ли становиться на самостраховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?

- а) да б) нет в) разрешено, но не обязательно  
г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.
4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?  
а) в чехлах б) в отдельных рюкзаках в) не имеет значения г) в открытом виде
5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?  
а) прямой б) академический в) встречный г) брамшкотовый
6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?  
а) карабин б) жумар в) восьмерка
7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?  
а) вперед головой б) вперед ногами в) не имеет значения

#### Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка. Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся