

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 06.09.2017 № 1

Председатель  О. А. Бережняяк

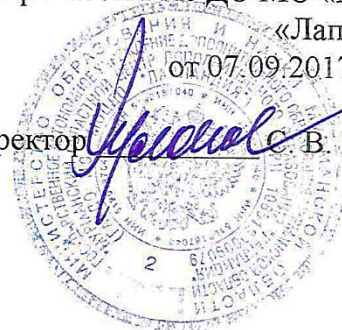
УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГАУДО МО «МОЦДО

«Лапландия»

от 07.09.2017 № 521

Директор  С. В. Кулаков



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

Возраст учащихся: **6 – 12 лет**
Срок реализации программы: **2 года**

Составитель:
Семьин Федор Алексеевич
педагог дополнительного образования

Мурманск
2017

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы обусловлена указом Президента от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в Мурманской области, на 2016-2018 годы и направлена на воспитание патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризации различных видов туризма среди школьников.

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.

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

Отличительные особенности программы – программа отличается направленностью на младший школьный возраст и учитывает их возрастные особенности. План структурирован с учетом 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.

Адресат программы – программа предназначена для учащихся 6-12 лет, набор в группу свободный, состав постоянный.

Объем программы – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса - групповые занятия.

Виды занятий - лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования, туристические слёты.

Срок освоения программы – 2 года.

Режим занятий – 2 занятия в неделю по 1 часу.

Цели и задачи программы

Цель – удовлетворение образовательных потребностей учащихся средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с памятниками истории, культуры и архитектуры городов и посёлков Мурманской области и их историческим и художественным значением;
- познакомить с основными понятиями, терминами туристско-краеведческой деятельности;
- научить учащихся самостоятельно находить необходимую информацию об интересующем объекте, о деятельности людей, предприятий;
- дать базовые знания в области туризма, краеведения, ориентирования и экскурсионной деятельности.

Развивающие:

Способствовать развитию:

- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского Заполярья;
- познавательной потребности учащихся в освоении историко-краеведческого материала;
- интеллектуальных, практических и исследовательских способностей учащихся;
- актуализации исторических, туристско-краеведческих знаний об исследуемых объектах;
- навыков в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Воспитательные:

- коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- бережное отношение к природному и культурному наследию земли Кольской, ее значимости для предыдущих поколений, для России и для него лично.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, подвижные игры, проектная деятельность, спортивные тренировки, походы, зачетные занятия.

Формы диагностики результатов обучения: тестирование, опросы.

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

Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Знакомство с группой, анкетирование.	1		1	Анкета
2.	Правила поведения юных туристов.	1	1		Устный опрос
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	21	2	19	Зачёт в походных условиях
4.	Основы топографии	7	4	3	Зачёт
5	Туристское и экскурсионное ориентирование	10	2	8	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
6	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	3	3	Устный опрос в форме игры
7	Основы краеведения	14	7	7	Тест
8	Спортивно-оздоровительный туризм	5		5	Зачёт по туристкой полосе препятствий
9	Общая спортивно оздоровительная физическая подготовка	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
10	Заключительное занятие	1		1	Итоговый поход
ИТОГО		72	20	52	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с группой учащихся. Анкетирование с целью выявления уровня имеющихся знаний, интересов и стремлений. Знакомство с планом работы объединения. Распределение обязанностей в группе.

2. Правила поведения юных туристов (1 ч.)

Теория

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.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста (21 ч.)

Теория (2 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. Личная гигиена туриста. Первая медицинская помощь. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Способы транспортировки пострадавшего. Пешеходный туризм. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии. Правила поведения юного туриста во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы) Правила поведения в лесу, парке. Основы безопасности дома и в школе.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Первая помощь, правила поведения на дороге.

Практика (19 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. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ранах, ссадинах, растяжениях, вывихах, транспортировка пострадавшего. Приемы оказания первой помощи. Правила обработки ран и наложения повязок. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы. Викторина «Для чего нужна аптечка?», «Аптечка дома», «Правила перехода улицы». Соревнования «Я умею накладывать повязку». Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?»

Туристский однодневный поход. Поход «выходного дня».

4. Основы топографии (7 ч.)

Теория (4 ч.)

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор.

План. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Изображение рельефа на топографической карте. Способы измерения расстояний на карте и местности. 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 (3 ч.)

Проекты

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

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 ГАУДО МО «МОЦДО» Лапландия», путешествия заочные, очные.

5. Туристское и экскурсионное ориентирование (10 ч.) (из них: теория - 2 ч., практика - 8 ч.)

5.1. Туристское ориентирование.

Теория.

Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.

Ориентирование на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи).

Практика.

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»

5.2. Экскурсионное ориентирование.

Теория.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы.

Практика.

Проекты «Мурманск город - герой», «Памятники города-героя Мурманска», «Ледокол Ленин», музеи (Краеведческий музей, Художественный музей, Музей истории Мурманского морского порта)

6. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (6 ч.)

Теория (3 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 (3 ч.)

Игра «Что взять с собой в поход?»

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

7. Основы краеведения (14 ч.) из них:

Теория (7 ч.)

Родословие.

Состав семьи, семейные традиции

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. «Дом, в котором я живу»

Проект «Мое генеалогическое древо».

Моя школа.

Изучение истории школы. Учителя и выпускники школы. Ветераны войны.

Практические занятия (7 ч.)

Проекты «Моя школа», «Знаменитые выпускники», «Моя любимый учитель».

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

Природа родного края.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Растения и животные своей местности.

Практические занятия.

Проект «Растения города Мурманска», «Животные», «Признаки погоды»

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений.

Экскурсия в парк, лес, выездные экскурсии.

8. Спортивно-оздоровительный туризм (5 ч.) из них:

Практика (5 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)

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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, в том числе по песчаным склонам.

Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. 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).

Практические занятия.

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 без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

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

9. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (6 ч.) из них:

Теория (1 ч.)

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Проект «Спорт и туризм», «Виды спорта», «Мой любимый вид спорта», «Мои кумиры-спортсмены».

Практика (5 ч.)

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному, бег с препятствиями.

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

Прыжки в длину и высоту.

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

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

Заключительное занятие (1 ч.)

Практика (1ч.)

Подведение итогов. Награждение.

Планируемые результаты

Личностные: в результате изучения учащимися природы родного края, культурно-исторических памятников, а также освоение умений и навыков по выживанию в природной среде, ориентирования на местности, развивает умение взаимодействовать и решать задачи в команде, воспитывает в учащихся чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою малую Родину; усвоение гуманистических и традиционных ценностей; воспитание чувства ответственности и долга перед малой Родиной; формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование уважительного отношения 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; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой видов деятельности; развитие эмоционально-ценностного отношения к природе, эстетического сознания, через освоение природного и культурного наследия родного края, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей 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; 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 индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 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.

Формулировать свою точку зрения по поводу изучаемого или излагаемого учащимся исторического материала, соблюдать правила безопасности в городской и природной среде;

Предметные: В результате освоения раздела «Туристско-бытовые навыки программы «Юный туристёнок», учащиеся научатся укладывать рюкзак для туристического однодневного похода, выбирать и обустраивать место для бивака, построить простейшее

укрытие от дождя, ветра, в лесу, у реки подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка), ухаживать за личным туристическим снаряжением.

Изучение навыков оказания первой доврачебной помощи научит ребят сделать подбор лекарственных средств для туристической аптечки; уметь ориентироваться по местным предметам; определять азимут по карте, на ориентир. Учащиеся должны знать: памятники истории, культуры и архитектуры городов и посёлков Мурманской области и их историческое и художественное значение; основные понятия, термины туристско-краеведческой деятельности; необходимую информацию об интересующих объектах, о деятельности людей, предприятиях.

Дети изучат способы ориентирования, виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, условные знаки топографических карт, способы измерения расстояний на карте и местности. Измерение расстояний при помощи приборов.

Также изучат основы безопасности в городской и природной среде, правила поведения в туристской группе, правила выбора места для бивака и его обустройстве;

Изучат устройство простейших укрытий от дождя, ветра, в лесу, у реки подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

Условия реализации 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 медицинской помощи, и иные ресурсы.

Перечень снаряжения, оборудования и инвентаря для реализации программы:

1. Спальные мешки – 25 шт.;
2. Туристские коврики – 25 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 25 шт.;
4. Накидка от дождя – 25 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. Вербки;
19. Карабины -30 шт.;
20. Страховочные системы – 25 шт.;
21. Прусики;
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.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем 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 учащихся 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.

Основы топографии, учащиеся сдают в виде зачёта

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 ребята 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.

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

1.

гр. № _____ г.о. _____

ПДО _____

№ п/п	ФИ учащегося	Проектная работа	ОФП
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Оценка уровней освоения программы

Уровни/ количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень/ 5 баллов	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет инструменты. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
Средний уровень/ 3-4 балла	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
Низкий уровень/ менее 3 баллов	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимый инструмент или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

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 (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

Оценочная 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)	6-7	9.5	8	7	10	9	8
		7-8	9.3	8	7.2	6.7	6.3 – 57	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.	6-7	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2
		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)	6-7	700	950-1150	1100	500	800-900	1000
		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)	6-7	-2	1-7	10	-2	2 - 10	14
		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)	6-7	0	2 - 5	10	2	4 - 5	7
		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 длину с места	6-7	109	131 - 151	163	102	115 - 137	150
		7-8	126	134 - 162	179	103	120 - 148	165
		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	2 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				
	Итоги	Кол-во баллов			
	критерии	Отлично 50 - 41	Хорошо 40 - 31	Средне 30 - 21	Ниже среднего 20

Методические материалы

Для освоения туристско-бытовых навыков необходимо специальное туристическое снаряжение: котлы, тросик костровой или тренога, палатки спальники, тенты. Освоение происходит в основном в полевых условиях за счёт самостоятельной работы учащихся по разведению костра, установки походного лагеря.

Для ориентирования на местности нужны спортивные и топографические карты, компаса, ручки, карандаши цветные, альбомы, планшеты – для самостоятельного составления плана местности учащимися. Ориентация в пространстве без технических вспомогательных средств. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности. Походы, марш броски по пересечённой местности, прогулки.

Для краеведения необходимы метод пособия и спец. литература по родному краю, тетради, ручки, карандаши, фотоаппараты для фиксации наглядного экскурсионного материала. Наблюдение за природой и её изменениями в зависимости от смены времени года.

Для освоения комплекса мер по оказанию первой доврачебной мед. помощи необходима аптечка, манекен. Использование пособия «Оказание первой помощи пострадавшим».

Список основной литературы.

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с.
2. Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
5. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
8. География Мурманской области. Учебное пособие учащихся 8-9классов /под редакцией В.В.Крючкова, д.б.н./ Мурманское книжное издательство, Мурманск,1993
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
13. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
15. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1980.
16. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.

Список дополнительной литературы.

1. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
2. 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.
3. 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.

Воспитательная работа

№	Содержание	Сроки
1	Инструктаж по технике безопасности в помещении и на улице, правила дорожного движения. Правила передвижения группы по городу.	сентябрь
2	Беседа на тему «Умею ли я общаться?» Вежественное общение с младшими, сверстниками и старшими.	сентябрь
3	Беседа о вреде курения в рамках «Декады SOS»	октябрь
4	Марш бросок к памятнику Защитника Заполярья (Алёша).	октябрь
5	Посещение памятных мест города Мурманска.	ноябрь, декабрь, февраль, май.
5	Посещение краеведческого музея города Мурманска. Знакомство с природой Кольского заполярья и героическим прошлым нашего города.	январь
6	Осторожно тонкий лёд!	октябрь
7	Вторичный инструктаж по технике безопасности	январь
8	Посещение творческих выставок, фестивалей и открытых форумов ГОУ ДОД «МОЦДОД «ЛАПЛАНДИЯ».	ноябрь, март, апрель.

Методическая работа

№	Содержание	Сроки
1	Участие в педагогических советах ГОУ ДОД «МОЦДОД «ЛАПЛАНДИЯ».	2017г. – 2018г.
2	Посещение открытых занятий педагогов центра.	2017г. – 2018г
3	Собрание туристско- краеведческого и эколого- биологического отдела.	2017г. – 2018г
4	Составление и оформление рабочих программ	сентябрь

Работа с родителями

№	Содержание	Сроки
1	Родительское собрание. Знакомство. Рассказ об устройении занятий, ближайшие планы. Сбор документов необходимых для зачисления учащихся.	сентябрь 1-10.2017г.
2	Индивидуальные встречи с родителями, особенности характера и здоровья учащихся.	сентябрь октябрь
3	Телефонные переговоры по организационным вопросам, консультации.	
4	Общее родительское собрание. Подведение итогов работы за первое полугодие. Планы на второе полугодие. Беседа с родителями, вопросы и ответы.	январь 10-15.2018г.

Оценочные материалы

Тема: «Основные приемы оказания первой доврачебной 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»

№ по порядку	Узлы	Назначение	Время в секундах					Штраф Плюс 30 сек
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 штраф а
6	Брам шкотовый	Связывание верёвок разной толщины	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штраф а
7	Прямой	Связывание верёвок одинаковой толщины	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штраф а
8	Штык	Для фиксации верёвки к чему либо	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штраф а
9	Срединный проводник	Используется для страховки	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штраф а
10	Схватывающий	Используется для страховки	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штраф а
11	Булинь	Используется для страховки	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штраф а
12	Удавка	Для фиксации верёвки к чему либо	30 хорошо	20 отлично	32 и больше удовлетворительно	Без штраф а

Вопросы 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
 - б) шиповник
 - в) черника
 - 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 «вавилоннами»?

а) поморы

б) саамы

б) 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											

Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»

тесты по теме	Номер вопроса (теста) и варианты ответа
Организация туристского быта	1-а,б; 2- а,б; 3-г; 4-б; 5-в; 7-в,г; 8-г
Техника безопасности	1-б,в; 2-б; 3-б; 4-а; 5-а,в; 6-в; 7-б

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

1. 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