

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 6 от 07.12.2021 г.

Утверждена
приказом ЦВР
№ от 23.12.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«ЮНЫЙ ПОЛЯРНИК»
(блок «Туристы-краеведы»)**

Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 5 месяцев

Автор-составитель:
Шухина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2021 год

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень программы – стартовый.

Нормативно-правовая база - дополнительная общеобразовательная программа «Юный полярник» (блок «Туристы-краеведы») создана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

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

- Проекта Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Учащиеся смогут применить полученные знания и практический опыт в походах, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в то же время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего

развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной.

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

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

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

1) обучающие задачи:

- формирование необходимых знаний по вопросам походной подготовки юных северян;
- формирование знаний об особенностях жизни и работы в полярных условиях;
- формирование представлений об основах картографии;
- формирование знаний, умений и навыков анализа, применения, составления картографических источников;
- обучение первоначальным навыкам работы с картами (назначение карты, виды карт: общегеографическая, топографическая, простейшие топографические знаки, нахождение на карте, условные запрещающие и разрешающие знаки);
- формирование практических умений и навыков по туризму, ориентированию, технике безопасности, основам медицинских знаний и оказанию первой доврачебной помощи;
- приобретение необходимых знаний по вопросам выживания в условиях автономного существования;
- формирование навыков работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении поставленных задач;

2) развивающие задачи:

- развивать физические качества учащихся такие, как сила, выносливость, координация движений в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями;
- развивать пространственное воображение, логическое мышление;
- раскрытие потенциальных способностей учащихся, предоставление

им возможности испытать себя, поверить в собственные силы, применить творческий подход в решении любых ситуаций, к любой проблеме;

3) воспитательные задачи:

- воспитание бережного отношения к природе, любви к своему родному краю;

- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;

- воспитание нравственных качеств: взаимопомощь, коллективизм.

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

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы – программа рассчитана на 5 месяцев (80 часов).

Режим занятий - 2 занятия в неделю по 2 академических часа. (учебный час продолжительностью 45 мин.).

Наполняемость групп – 10 человек.

Формы организации учебно-воспитательного процесса и виды занятий.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на территории образовательной организации и в лесопарковой зоне.

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

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

Ожидаемые результаты

Предметные:

По завершении программы учащиеся должны **знать:**

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

По завершении программы учащиеся должны

уметь:

- работать в команде, поддерживать друг друга;
- ориентироваться по местным признакам и ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать естественные препятствия на пути в составе группы;
- бережно относиться к природе;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- владеть приёмами самостраховки;

Метапредметные:

- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формирование умений владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- выработка навыков поисково-исследовательской работы;

Личностные:

- формирование умений договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формирование умений формулировать собственное мнение и позицию в решении поставленных задач;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, в том числе в чрезвычайных ситуациях;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

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

Методы обучения:

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

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

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

Материально-техническое обеспечение

- кабинет для проведения аудиторных занятий;
- площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медицинская аптечка;
- палатки, туристические коврики, спальные мешки;
- компас, карты;
- туристическое снаряжение: веревки, карабины;
- костровое оборудование.

Формы диагностики (аттестации/контроля) результатов

Текущий контроль:

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

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

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

4. Промежуточная и итоговая аттестация (диагностика).

Диагностические материалы (см. Приложение).

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

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

Учебный план

| № | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов | Формы организации занятий | Форма аттестации/ контроля |
|-----------|--|-----------|-----------|-------------|---|---|
| 1. | Введение | 2 | - | 2 | | |
| 1.1 | Значение туризма и краеведения | 2 | - | 2 | | диагностика |
| 2. | Основы туристской подготовки | 11 | 19 | 30 | теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности | наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой |
| 2.1 | Основы безопасности и правила-поведения туристов-краеведов | 1 | 1 | 2 | | |
| 2.2. | Организация и проведение туристских прогулок, походов, экскурсий | 2 | 4 | 6 | | |
| 2.3. | Туристское снаряжение | 2 | 4 | 6 | | |
| 2.4. | Организация туристского быта | 2 | 6 | 8 | теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности | наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|-----------|-----------|---|----------------------------------|
| 2.5. | Топографическая подготовка и ориентирование | 3 | 3 | 6 | | контрольные задания на местности |
| 2.6. | Медико-санитарная подготовка, гигиена | 1 | 1 | 2 | | |
| 3. | Краеведческая работа в походе | 6 | 18 | 24 | | краеведческие задания |
| 3.1. | Общая характеристика края: история, география, природа | 1 | 3 | 4 | занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности | тестирование |
| 3.2. | Культура и народные традиции | 2 | 2 | 4 | | |
| 3.3. | Природа и экология, охрана природы | 1 | 3 | 4 | | |
| 3.4. | Сбор краеведческого материала | 2 | 10 | 12 | | |
| 4. | Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера | 9 | 5 | 14 | | тестирование |
| 4.1. | Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии | 2 | - | 2 | занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности | |
| 4.2. | Автономия в условиях Крайнего Севера | 2 | - | 2 | | |
| 4.3. | Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях | 1 | 3 | 4 | | |
| 4.4. | Способы подачи сигналов бедствия | 2 | 1 | 3 | | практикум |
| 4.5. | Семафорная азбука | 2 | 1 | 3 | | |
| 5. | Общая физическая подготовка | 1 | 7 | 8 | | |
| 5.1 | Значение физической подготовки и закаливания | 1 | - | 1 | | |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | - | 7 | 7 | | контрольные упражнения |
| | Подведение итогов. Заключительное | - | 2 | 2 | тестирование, беседа | наблюдение, тестирование |

| | | | | | | |
|--|----------------|-----------|-----------|-----------|--|--|
| | занятие | | | | | |
| | Всего | 29 | 51 | 80 | | |

Содержание учебного плана

1. Введение (2 часа)

1.1. Вводное занятие. Значение туризма и краеведения

Теоретические занятия (2 часа)

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

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

2. Основы туристской подготовки (30 часов)

2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (2 часа)

Теоретическое занятие (1 час)

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

Практическое занятие (1 час)

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

2.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

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

Практические занятия (4 часа)

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

2.3. Туристское снаряжение (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Подготовка группового снаряжения к походу, ремонт туристского снаряжения. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской

прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки: установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режущо-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игросостязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.4. Организация туристского быта (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

2.5. Топографическая подготовка и ориентирование (6 часов)

Теоретические занятия (3 часа)

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштабы карт.

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

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут.

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

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

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

Компас. Работа с компасом

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

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

Практические занятия (3 часа)

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

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

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

2.6. Медико-санитарная подготовка (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение

приемов оказания доврачебной помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

3. Краеведческая работа в походе (24 часа)

3.1. Общая характеристика края: история, география, природа (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (3 часа)

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

3.2. Культура и народные традиции (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Особенности культуры народов, населяющих наш край. Культура Кольских саамов

История и культура саамского народа.

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

- саамские погосты, быт и промыслы;
- саамские легенды;
- сведения о саамских лабиринтах, сейдах, находках археологов.

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

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

Ценность родства и семейные ценности. Честь семьи и рода.

Практические занятия (2 часа)

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

3.3. Природа и экология, охрана природы (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (3 часа)

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

3.4. Сбор краеведческого материала в походе (12 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (10 часов)

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

4. Основы выживания в экстремальных условиях Крайнего Севера (14 часов)

Теоретические занятия (9 часов)

Полярники в условиях автономного существования.

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

Теоретические занятия (2 часа)

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

4.2. Автономия в условиях Крайнего Севера (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

4.3. Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

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

Практические занятия (3 часа)

Выход с группой на маршрут. Создание учебных «экстремальных» ситуаций, поиск оптимального выхода из них.

4.4. Способы подачи сигналов бедствия (3 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (1 час)

Практикум «Подача сигналов бедствия в разных ситуациях».

4.5. Семафорная азбука (3 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Семафорная азбука: история создания, группы знаков.

Практическое занятие (1 час)

Определение направления на север без использования компаса.

Подача сигналов бедствия с помощью международной кодовой таблицы. подача сигналов с помощью семафорной азбуки.

5. Общая физическая подготовка (8 часов)

5.1. Значение физической подготовки и закаливания (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

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

5.2. Общая физическая подготовка (7 часов)

Практические занятия (7 часов)

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

Комплекс утренней физической зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

- Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.

Преодоление завалов.

- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

- Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

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

- Переправа по бревну.

Подведение итогов. Заключительное занятие.

Практическое занятие (2 часа)

Тестирование (итоговое) по программе. Выполнение практических заданий лично и с группой. Подведение итогов.

Список литературы для педагога

1. Александрова А.Ю. Туризм и культурное наследие//Межвузовский сборник научных трудов/под редакцией: Д.Е. Луконина, Т.В. Черевичко. - Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2018. С. 10 - 18.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. издание 2-е, исп. и доп. - М: Просвещение, 1981.
4. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование, 2002.
5. Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
6. Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня. Методическая разработка. - Ставрополь, 2004.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации», утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 № 293.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю.С. Константинов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2021. - 401 с.
9. Константинов Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 329 с.
10. Константинов Ю.С. Туристская игротка. - М.: Владос, 2000.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования /Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005. - 328 с., илл.
12. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности», 2007.

13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2004.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, утвержденными Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту 25.08.1995.
15. Распоряжение Правительства РФ от 27 декабря 2012 г. № 2567-р об утверждении государственной программы РФ «Развитие культуры и туризма» на 2013-2020 годы.
16. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2005. - 324 с.

Список литературы учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
3. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. Константинов Ю.С. Туристская игротка. - М.: Владос, 2000.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
6. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Чинарова Е.С., Кушель Ю.А., Хропов А.Г. /Под ред. Кусый И.А. Мурманская область. Путеводитель. М.: Вокруг света, 2009.

Электронные ресурсы

1. Кольская энциклопедия [Электронный ресурс]//Режим доступа: http://ke.culture.gov-murman.ru/murmanskaya_oblast/5237/ (Дата обращения: 24.09.2021).

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

С.В. Шухина