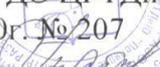


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА
Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 08 июня 2020г. №16

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 08 июня 2020г. № 207
И.о.директора  Р.В.Татаровская



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности

«Правильный путь»
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 11- 17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:
Шедова Екатерина Борисовна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2020

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Правильный путь**» (далее Программа) является авторской, составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»,

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

– Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. №1726-р

– СанПин 2.4.4.3172-14 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»), утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41),

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),

– Устав ЦРТДиЮ «Полярис»,

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

При разработке и составлении Программы были использованы методические материалы по скаутингу и собственный опыт работы с учащимися в туристско-краеведческом направлении.

Программа составлена в 2016 году. В 2020 году Программа скорректирована в соответствии с современными требованиями.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: продвинутый.

Актуальность. Детско-юношеский туризм - это средство гармоничного развития молодого поколения, реализуемое в форме активного отдыха и общественно полезной деятельности, повышает интеллектуальный и культурный уровень путешествующих, способствует снятию стресса и физическому развитию личности; обеспечивает рациональное использование свободного времени

Программа опирается на **Стратегию развития воспитания в РФ** на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р), которая включает формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, формирование российской

идентичности через развитие краеведческой деятельности и детского познавательного туризма. Согласно **Стратегии**, Программа построена на принципах преемственности и непрерывности получения знаний в определенных областях туристско-краеведческой деятельности.

В соответствии с **Концепцией развития дополнительного образования детей**, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р программа ориентирована «на обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся, а также на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни».

В индустриальном обществе путешествия и туризм - это инструмент для организации коллективной деятельности в подростковой среде, формирования трудолюбия и ответственного отношения к поставленным задачам. Организация туристско-краеведческих мероприятий в условиях открытой природы создает идеальную основу для социально-педагогической реабилитации и нравственной терапии подростков.

Программа предполагает приобретение конкретных знаний, которые пригодятся подросткам не только в походах, но и в жизни. В процессе реализации Программы, учащиеся смогут повысить самооценку, реализовать свои возможности и способности, понять свою значимость в окружающем мире.

Новизна.

✓ Обучение по программе строится с применением технологий развивающего, дифференцированного и личностно-ориентированного обучения.

✓ Каждый год обучения по программе – это отдельный завершённый цикл. Пройдя первый год обучения, учащийся получит базовый уровень знаний, звание «Юный путешественник», и может закончить обучение. После второго года обучения присваивается звание «Путешественник по родному краю», после третьего – «Мастер путешествий», после четвертого – «Северный Робинзон».

✓ После получения очередного звания, учащийся может либо закончить, либо продолжить обучение по программе. Получение каждого звания фиксируется в индивидуальной зачётной книжке, и в учётной карточке, которая хранится в учреждении. Ребёнок так же может быть зачислен на второй и последующие года обучения, если прошёл тестирование по обязательным специальностям и выполнил определённые практические задания (первый, второй или третий уровень соответственно).

✓ В помощь учащимся в электронном варианте по каждой специальности разработаны модули, включающие в себя информацию о специальности, содержание учебного материала по уровням, необходимый объём знаний, умений и навыков для прохождения каждого уровня, тестовые задания, материал для самостоятельного изучения.

Отличительные особенности. Реализация программы направлена на овладение учащимися знаниями и умениями по различным специальностям, которые объединены в два блока: обязательные и дополнительные, и каждая из которых представляет собой отдельный четырехуровневый цикл определённой области знаний, связанной с туристско-краеведческой деятельностью. Прохождение каждого уровня фиксируется в индивидуальной зачётной книжке учащегося и отмечается

особым знаком. У учащихся есть выбор в овладении дополнительными специальностями второго блока, то есть из всего объёма полученных знаний они могут выбрать наиболее интересующие их и самостоятельно реализовываться в этом направлении.

Программа предполагает объединение детей разных возрастов в туристической деятельности, для того, чтобы у одних была возможность наблюдать и оценивать действия старших друзей и лидеров, а другие смогли попробовать себя в роли наставников. Чтобы у них появились навыки партнёрства, навыки работы в «команде», умения принимать решения, слушать и понимать других, навыки общения со старшими по планированию и организации различных туристических мероприятий.

Педагогическая целесообразность. Туристическая деятельность во всей её форме способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Особую роль она играет в решении задач нравственного воспитания, воспитания моральных и волевых качеств подрастающего поколения. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе учащимися своей будущей профессии.

Адресат программы. Начать заниматься по Программе может каждый ребенок с 11 до 17 лет с согласия законных представителей и допущенный врачом к занятиям. Состав группы - 10 человек. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся на последующие года обучения по результатам тестирования и проверки на местности.

Срок освоения программы. Полный срок реализации программы 4 года.

Форма реализации. Программа реализуется в очной форме.

Объем программы. Всего по программе: 1296 часов.

Год обучения по Программе составляет 324 часа.

Режим занятий определяется в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14.

1 занятие в неделю в спортзале 2 академических часа, 1 занятие в неделю в кабинете или на местности 3 академических часа и 1 занятие-практикум в помещении или на местности 4 академических часа или поход (УТП: однодневный – 6-8 ч, двухдневный – 14 – 16ч, трехдневный – 20-24 ч, четырехдневный – 28-32 ч и т.д.).

В соответствии со спецификой туристско-краеведческой деятельности все занятия распределяются по периодам.

Формы организации учебно-воспитательного процесса и виды занятий.

Программа предусматривает групповые занятия (беседы, практические занятия в помещении и на местности, мастер-классы, брейн-ринги, тренинги, пешие и лыжные прогулки, походы выходного дня, игры на местности, соревнования по программе, чаепития и др.), занятия с командным составом (подготовка к соревнованиям по программе, отчётным мероприятиям, выполнение индивидуальных заданий).

Практическое занятие может проводиться как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Раскрытие тем программы строится с учётом сезона.

Годовой цикл предусматривает, но не обязывает, в период летних каникул (вне сетки часов) организацию и проведение зачетного мероприятия (поход, экспедиция, полевые сборы и т.п.). В связи со спецификой условий организации летнего отдыха для детей, проживающих на Крайнем Севере, учащиеся, которые уезжают в отпуск, получают специальное задание на лето.

Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование физических и нравственных качеств у учащихся среднего и старшего школьного возраста через занятия туристско-краеведческой деятельностью.

Задачи программы:

Обучающие:

-способствовать овладению учащимися знаниями и умениями необходимыми для совершения самостоятельных туристских походов и путешествий (получение 5-ти обязательных специальностей и 3-х дополнительных по выбору).

Развивающие:

-развивать физические качества;
-сформировать навык самостоятельного мышления;
-способствовать развитию внимания и наблюдательности, коммуникативных способностей.

Воспитательные:

-воспитывать моральные и волевые качества;
-формировать творческую и исполнительскую активность при выполнении индивидуальных заданий и поручений, навыки самоорганизации, ответственность и потребность доводить начатое дело до конца;
-формировать навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении поставленных задач, достижения высоких результатов;
-формировать личностные и нравственные качества: сострадание и взаимопомощь;
-формировать навыки самообслуживания необходимые в быту;
-способствовать формированию патриотических качеств личности;
-способствовать развитию чувства гармонии, красоты и целесообразности мира живой природы;
-способствовать формированию потребностей в совершении поступков, направленных на охрану и сбережение природной среды.

Для каждой группы последующего года обучения на текущий учебный год определяются свои цели и задачи, исходя из психологических и физических возможностей учащихся данной группы, а также по диагностическим результатам усвоения программного материала в течение предыдущего учебного года.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны:

-научиться соблюдать правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;

- научиться владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время походов и соревнований;
- научиться оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- научиться противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- сформировать самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе;
- научиться осознавать себя гражданином своей большой и малой Родины, испытывать чувство гордости за свой народ, свою страну.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны:

- научиться понимать цель, проговаривать и осуществлять последовательность выполняемых действий;
 - научиться контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
 - научиться осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
 - научиться развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - научиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- научиться сотрудничать с педагогом и сверстниками, находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала, учащиеся **1 года обучения** должны **знать:**

- весь объём знаний по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 1 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- технику безопасности при проведении занятий в помещении и на местности, во время поездок на транспортных средствах, туристских походов и мероприятий;
- правила и последовательность выполнения физических упражнений;
- технику и тактику пешеходного и лыжного туризма (в соответствии с уровнем);
- нормативную базу детско-юношеского туризма (инструкции).

уметь:

- выполнять практические задания по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 1 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- технически правильно выполнять приемы при преодолении этапов туристской полосы препятствий (в соответствии с уровнем);
- выполнять практические задания лично и с группой;
- применять полученные знания на практике;

-дать оценку своей деятельности в объединении.

владеть:

- навыками организации бивачных работ;
- навыком работы в группе, с командой;
- навыком взаимопомощи в туристской группе;
- навыком соблюдения правил экологической безопасности во время похода (путешествия);
- навыком соблюдения правил личной гигиены во время туристического путешествия;
- навыком конструктивного поведения во время поездок на соревнования, походов и экскурсий;
- навыком ответственности за порученное дело.

В результате освоения программного материала, учащиеся **2 года обучения** должны **знать:**

- весь объём знаний по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 2 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- технику безопасности при проведении занятий в помещении и на местности, во время поездок на транспортных средствах, туристских походов и мероприятий;
- правила и последовательность выполнения физических упражнений;
- технику и тактику пешеходного и лыжного туризма (в соответствии с уровнем);
- нормативную базу детско-юношеского туризма (инструкции, правила соревнований).

уметь:

- выполнять практические задания по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 2 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- технически правильно преодолевать естественные препятствия в многодневных пеших и лыжных походах (в соответствии с уровнем);
- технически правильно выполнять приемы при преодолении этапов туристской полосы препятствий (в соответствии с уровнем);
- выполнять практические задания лично и с группой;
- применять полученные знания на практике;
- дать оценку своей деятельности в объединении.

владеть:

- техническими и тактическими навыками на маршруте, совершая путешествие;
- навыками организации бивачных работ;
- навыком взаимопомощи в туристской группе;
- навыком соблюдения правил экологической безопасности во время похода (путешествия);
- навыком соблюдения правил личной гигиены во время туристического путешествия;
- навыком профилактики заболеваний и травматизма;
- навыком конструктивного поведения во время поездок на соревнования, походов и экскурсий;

- навыком командной работы и взаимодействия на этапах спортивно-туристской дистанции;
- навыком ответственности за порученное дело;

В результате освоения программного материала, учащиеся **3 года обучения** должны **знать:**

- весь объём знаний по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 3 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- технику безопасности при проведении занятий в помещении и на местности, во время поездок на транспортных средствах, туристских походов и мероприятий;
- правила и последовательность выполнения физических упражнений;
- технику и тактику пешеходного и лыжного туризма (в соответствии с уровнем);
- нормативную базу детско-юношеского туризма (инструкции, правила соревнований, регламенты).

уметь:

- выполнять практические задания по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 3 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- осуществлять самоконтроль на занятиях по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять упражнения общей физической подготовки, составлять комплекс упражнений для проведения подготовительной части занятия и применять его в учебно-воспитательном процессе;
- технически правильно преодолевать естественные препятствия в многодневных пеших и лыжных походах;
- технически правильно выполнять приемы при преодолении туристской полосы препятствий (в соответствии с уровнем);
- выполнять практические задания лично и с группой;
- применять полученные знания на практике;
- дать оценку своей деятельности в объединении.

владеть:

- техническими и тактическими навыками на маршруте, совершая путешествие;
- навыками организации бивачных работ;
- навыком взаимопомощи в туристской группе;
- навыком соблюдения правил экологической безопасности во время похода (путешествия);
- навыком соблюдения правил личной гигиены во время туристического путешествия;
- навыком профилактики заболеваний и травматизма;
- навыком конструктивного поведения во время поездок на соревнования, походов и экскурсий;
- навыком командной работы и взаимодействия на этапах спортивно-туристской дистанции;
- навыком ответственности за порученное дело;

В результате освоения программного материала, учащиеся **4 года обучения** должны **знать:**

- весь объём знаний по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 4 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- технику безопасности при проведении занятий в помещении и на местности, во время поездок на транспортных средствах, туристских походов и мероприятий;
- правила и последовательность выполнения физических упражнений;
- технику и тактику пешеходного и лыжного туризма;
- нормативную базу детско-юношеского туризма (инструкции, правила соревнований, регламенты).

уметь:

- выполнять практические задания по каждой из 5-ти обязательных и 3-х дополнительных по выбору специальностей 4 уровня (см. «Список специальностей по программе «Правильный путь»);
- осуществлять самоконтроль на занятиях по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять упражнения общей физической подготовки, составлять комплекс упражнений для проведения подготовительной части занятия и применять его в учебно-воспитательном процессе;
- технически правильно преодолевать естественные препятствия в пеших и лыжных походах;
- технически правильно выполнять приемы при преодолении туристской полосы препятствий (в соответствии с уровнем);
- выполнять практические задания лично и с группой;
- применять полученные знания на практике;
- дать оценку своей деятельности в объединении.

владеть:

- техническими и тактическими навыками на маршруте, совершая путешествие;
- навыками организации бивачных работ;
- навыком взаимопомощи в туристской группе;
- навыком соблюдения правил экологической безопасности во время похода (путешествия);
- навыком соблюдения правил личной гигиены во время туристического путешествия;
- навыком профилактики заболеваний и травматизма;
- навыком конструктивного поведения во время поездок на соревнования, походов и экскурсий;
- навыком командной работы и взаимодействия на этапах спортивно-туристской дистанции;
- навыком ответственности за порученное дело;

Формы аттестации/контроля

Текущий контроль:

- ✓ *наблюдение* – позволяет выявить уровень двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, уровень воспитанности;

✓ *выполнение заданий лично (самостоятельная работа, топографический диктант, тестовые задания, практическая работа, работа по должностям, доклад, творческая 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;

✓ *выполнение заданий с группой (викторина, отгадывание загадок, практическая работа, творческая работа)* – позволяет выявить, насколько у учащегося сформированы навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении разнообразных поставленных задач.

Промежуточная и итоговая аттестация (диагностика):

Теоретический этап (позволяет выявить уровень усвоения программного материала):

- ✓ тестирование;
- ✓ решение кроссвордов;
- ✓ решение карточек с заданиями.

Практический этап:

✓ *выполнение заданий лично* – позволяет выявить уровень усвоения программного материала, насколько у учащегося развито мышление, внимание, наблюдательность.

✓ *выполнение заданий с группой* - позволяет выявить уровень усвоения программного материала, насколько у учащегося развиты коммуникативные способности;

✓ *сдача контрольных нормативов по туристской технике* – позволяет выявить уровень физической и технической подготовленности учащегося;

✓ *участие в туристических прогулках, экскурсиях, походах по Программе* - позволяет выявить уровень усвоения программного материала; уровень двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, присутствие у учащегося ценностного отношения к Родному краю в целом;

✓ *участие в соревнованиях и конкурсах по Программе* - позволяет выявить уровень усвоения программного материала и уровень физической подготовленности учащегося, насколько у учащегося сформированы навыки работы в команде.

✓ *Результаты соревнований* - позволяют выявить уровень усвоения программного материала и уровень физической подготовленности учащегося.

Учащиеся, принявшие участие в походах или соревнованиях по Программе (85% - 100%) и ставшие победителями или призерами аттестовываются автоматически.

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Оценка воспитанности учащихся».

Во время летних каникул:

✓ *выполнение индивидуальных заданий (см. Приложение 2)* - позволяет выявить, насколько у учащегося развита творческая и исполнительская активность, навыки самоорганизации, ответственность и потребность доводить начатое дело до конца.

В конце обучения проводится мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной образовательной программе (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.) По

окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Учебный план Программы (см. Таблицу 1)

Таблица 1

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Водное занятие, инструктаж по ТБ	3	3	3	3
2.	Блок № 1 «Основные специальности»	206	208	219	226
3.	Блок № 2 «Дополнительные специальности»	54	48	31	35
4.	Отчётные мероприятия, подведение итогов, заключительное (итоговое) занятие	11	11	14	9
5.	Психологическая подготовка туриста	11	11	11	10
6.	Походная игротека туриста	10	10	18	7
7.	Физическая подготовка туриста	32	32	28	32
	Всего:	324	324	324	324

Учебный план 1-го года обучения (см. Таблицу 2)

Таблица 2

№ п./п.	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик		
1.	Водное занятие, инструктаж по ТБ				беседа	наблюдение
	Всего часов:	3	3	-		
2.	Блок № 1 «Основные специальности»					
2.1.	«Повелитель огня» - 1 уровень	15	1	14	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, соревнование, слёт, конкурс	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и учебных карточек, личные и командные результаты соревнований, сдача контрольных нормативов по туристской технике
2.2.	«Укротитель пищи» - 1 уровень	25	2	23		
2.3.	«Путешественник» - 1 уровень	74	8	66		
2.4.	«Спортсмен» - 1 уровень	73	3	70		
2.5.	«Спасатель» - 1 уровень	17	5	12		

	Всего часов:	206	19	185		
3.	Блок № 2 «Дополнительные специальности»					
3.1.	«Мастер» - 1 уровень	10	2	8	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности, самостоятельная работа, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, игры на местности, соревнования, конкурсы	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и учебных карточек, публичные выступления с применением ИКТ
3.2.	«Зналок родного края» - 1 уровень	4	3	1		
3.3.	«Всевидающее око» - 1 уровень	2	1	1		
3.4.	«Эрудит» - 1 уровень	11	1	10		
3.5.	«Дизайнер» - 1 уровень	2	0	2		
3.6.	«Летописец» - 1 уровень	2	1	1		
3.7.	«Хронометрист» - 1 уровень	2	1	1		
3.8.	«Меткий стрелок» - 1 уровень	10	2	8		
3.9.	«Разведчик» - 1 уровень	6	4	2		
3.10.	«Следопыт» - 1 уровень	3	1	2		
	Всего часов:	52	16	36		
4.	Отчётные мероприятия, подведение итогов, заключительное (итоговое) занятие					
	Всего часов:	11	0	11	Круглый стол, отчётная конференция, заключительное занятие, беседа, обсуждение, чаепитие	Тестирование (промежуточное) программе. Выполнение практических заданий лично и с группой. Индивидуальные задания.
5.	Психологическая подготовка туриста					
	Всего часов:	11	0	11	Упражнения на командообразование, походные тренинги	наблюдение
6.	Походная игротека туриста					
	Всего часов:	10	0	10	игра на местности, игра у костра, игра на внимание и наблюдательность, игра на развитие логического мышления и т.п.	наблюдение
7.	Физическая подготовка туриста					
	Всего часов:	32	1	31	тренировочные занятия, спортивная игра	Выполнение нормативов
	Итого за период обучения:	324	40	284		

Содержание изучаемого курса 1-го года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть: краткий обзор программного материала, инструктаж по ТБ.

2. Блок № 1. «Основные специальности»

2.1. «Повелитель огня» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Презентация «Что должен знать костровой». Выбор и подготовка места для костра. Виды костров. Материал для растопки. Хранение

спичек и растопки для костра. Правила разведения костра. Правила пожарной безопасности при разведении костров. Разжигание и поддержание огня при любой погоде и в любое время года.

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

Практические занятия. Выбор и подготовка места для костра. Выкладывание различных видов костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Разжигание костра с трёх спичек, или с пяти спичек в очень плохую погоду.

2.2. «Укротитель пищи» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Презентация «Что должен знать завпит (походный шеф-повар)».

Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра: рукавицы, ножи, половник и др. Приготовление пищи на костре на группу.

Правила хранения продуктов в лагере. Правила фасовки и упаковки продуктов для транспортировки в рюкзаках. Переноска продуктов в рюкзаках.

Особенности кухонного снаряжения для зимнего похода.

Меню для однодневного пешего похода. Меню для однодневного лыжного похода. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-дневного пешего похода. Составление меню и списка продуктов для 1-дневного лыжного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Оборудование кострового очага с помощью специальных приспособлений (костровой тросик). Приготовление пищи на костре в походных условиях. Самодельное изготовление шампуров. Приготовление пищи на шампурах.

Конкурсы: «Походная гурманика» (1 этап – октябрь, май),

2.3. «Путешественник» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Классификация видов туризма. Определение форм туризма: прогулка, экскурсия, экспедиция, поход. Местный и дальний туризм. Плановый, самостоятельный, познавательный, оздоровительный, спортивный, агитационный походы.

Цели похода. Разработка маршрута. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Подготовка к однодневному путешествию. Постоянные должности в группе, их обязанности. Временные должности в группе, их обязанности.

Личное снаряжение для однодневного пешего похода. Одежда и обувь для летних походов. Правила размещения предметов в рюкзаке. Общественное снаряжение для пешего похода.

Личное снаряжение для однодневного лыжного похода. Одежда и обувь для зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Общественное снаряжение для лыжного похода.

Ориентирование в походе. Общие понятия о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Формы

рельефа. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас, виды компасов, определение направление сторон света по компасу, по солнцу и часам, приметам.

Как выбрать место для бивака. Обустройство бивака.

Устройство карабина и назначение страховочной системы. Туристические узлы, их назначение и применение. Техника вязки туристических узлов: дубовый, прямой, встречный, булинь, схватывающий, узел проводника, восьмёрка-проводник, удавка, штык, австрийский проводник, шкотовый, брамшкотовый, грейпвайн. Техника вязки контрольных узлов «скользящий» и «глухой». Верёвочная цепочка.

Общая характеристика естественных препятствий в пешем походе. Порядок движения группы на маршруте в пешем походе. Общая характеристика естественных препятствий в лыжном походе. Порядок движения группы на маршруте в лыжном походе. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры страховки и самозадержания.

Правила поведения на природе.

Подведение итогов путешествия.

Система поощрения в детском туризме (знаки отличия, значки, нормативы).

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-дневного похода. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Составление списка личного снаряжения для однодневного пешего похода. Составление списка личного снаряжения для однодневного лыжного похода.

Укладка рюкзака. Установка палатки. Оборудование навеса. Работы по обустройству бивака.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Работа с компасом.

Отработка техники вязки туристических узлов: дубовый, прямой, встречный, булинь, схватывающий, узел проводника, восьмёрка-проводник, удавка, штык, австрийский проводник, шкотовый, брамшкотовый, грейпвайн. Отработка техники вязки контрольных узлов «скользящий» и «глухой». Вязка верёвочной цепочки. Участие в соревнованиях по вязке узлов.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, «серпантинном», способами «елочка» и «лесенка». Спуск – «слалом». Торможение «плугом» и «полуплугом». Торможение в заданной зоне. Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положений «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

Совершение не менее двух однодневных пеших походов. Совершение не менее двух однодневных лыжных походов.

Походы: пеший однодневный УТП (сентябрь, октябрь, ноябрь), тематический поход «Посвящение в туристы» (сентябрь), тематический однодневный лыжный поход «Птицы зимнего леса» (январь), лыжный однодневный УТП (февраль, март)

Соревнования: Лично-командные соревнования «Виртуозы по вязке туристических узлов» (декабрь, апрель, Полярис), конкурс туристской самодеятельности (апрель).

2.4. «Спортсмен» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Презентация «Туризм и ЗОЖ». Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Я и мои эмоции, работа над собой.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке туриста.

Экипировка велотуриста. Правила управления велосипедом. Фигурное вождение велосипеда.

Туристская полоса препятствий, её этапы. Соревнования с туристско-краеведческой направленностью. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

Практические занятия. Продемонстрировать умение ездить на велосипеде. Прохождение туристской полосы препятствий на время.

Участие не менее чем в 5-х соревнованиях (слётах) туристско-краеведческой направленности.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Соревнования: Городские соревнования по скалолазанию (сентябрь); Городские соревнования по туризму «Тундрюкский туристический слёт» (сентябрь-октябрь); Техника пешеходного туризма (Полярис, октябрь); Полоса препятствий (спортзал, ноябрь); Военизированная эстафета (ноябрь, апрель, Полярис); Открытая товарищеская встреча «Сияние Севера» (декабрь, г. Кировск); «Туристское многоборье» (январь, Полярис); конкурс «Самая длинная лыжня» (январь, февраль, март); Этнографический областной слёт (г. Кировск, февраль), Соревнования по ТЛТ (февраль); городские соревнования по ТПТ (май), Открытые УТС «Школа безопасности» (май).

2.5. «Спасатель» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Состав походной медицинской аптечки. Личная медицинская аптечка. Личная гигиена: уход за своим телом, массаж и растирание при лёгких травмах. Банные процедуры для самолечения, при недомогании и переохлаждении.

Первая помощь при порезах, ушибах и ссадинах: обработка раны и наложение простой повязки на конечности, туловище и голову.

Первая помощь при засорении глаз.

Первая помощь при возникновении мозолей и потёртостей на руках и ногах.

Первая помощь при ожогах 1 степени.

Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся.

Первая помощь при кровотечении из носа.

Первая помощь при занозах и уколах рыболовными крючками.

Первая помощь при солнечном или тепловом ударах.

Первая помощь при пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях.

Первая помощь при аллергических реакциях.

Подготовка пострадавшего к транспортировке на самодельных носилках.

Простейшие способы переноски пострадавшего. Изготовление костылей и носилок.

Транспортировка пострадавшего с группой на самодельных носилках.

Водоёмы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при прохождении по льду замёрзшего водоёма.

Правила безопасного поведения на транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов.

Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Способы подачи сигналов бедствия. Сигнальные знаки.

Практические занятия. Комплектование походной аптечки для однодневного пешего и лыжного похода. Комплектование личной аптечки для каждого участника похода. Оказание первой помощи при условно заданной травме. Решение тематических тестов, тестов по правилам дорожного движения. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего с группой на самодельных носилках.

Соревнования: соревнования по оказанию ПП (Полярис)

3. Блок № 2. «Дополнительные специальности»

3.1. «Мастер» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Личное и групповое снаряжение для однодневных пеших походов. Личное и групповое снаряжение для однодневных зимних походов, типы лыж.

Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Ремонтный набор для однодневного пешего и лыжного походов. Ремонт личного и общественного снаряжения.

Техника изготовления зимних бахил.

Практические занятия. Укомплектовать ремонтный набор для однодневного пешего похода. Укомплектовать ремонтный набор для однодневного лыжного походов.

Самостоятельная работа. Изготовить зимние бахилы для себя и помочь изготовить зимние бахилы одному из членов группы.

Соревнования: конкурс мастеров.

3.2. «Знаток родного края» - 1 уровень.

Теоретические занятия: Презентация «Государственные символы города Мончегорска и Мурманской области». Краеведение: «Мой родной город» (история, музеи).

Презентация «Лапландский Биосферный заповедник».

Презентация «Растительный и животный мир Мончетундры и Лапландского Биосферного заповедника». Презентация «Топонимика Мончетундры».

Практические занятия. Решение викторин по краеведению, по растительному и животному миру Мончетундры и Лапландскому Биосферному заповеднику. Решение кроссворда по топонимике Мончетундры.

Самостоятельная работа: подготовить презентацию по одному из видов растительного и животного мира Мончетундры или Лапландского Биосферного заповедника.

3.3. «Всевидящее око» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Цифровой фотоаппарат и работа с ним.

Практические занятия. Сходить в однодневный поход в должности фотографа.

Самостоятельная работа: подготовить презентацию об одном из походов. Оформить совместно с летописцем, хронометристом, дизайнером отчёт о походе.

3.4. «Эрудит» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Сказки: русские народные, сказки народов Севера. Загадки. Ребусы. Шарады. Логические загадки.

Практические занятия. Отгадывание загадок, ребусов, шарад, логических загадок. Решение тематических викторин.

Самостоятельная работа: чтение литературы, по индивидуальному выбору (соответствующих по возрасту), чтение сказок, отгадывание загадок, ведение читательского дневника. Оформить презентацию одной из прочитанных книг.

Конкурсы: «Самый эрудированный турист» (ноябрь, март)

3.5. «Дизайнер» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Рисование карандашом, фломастерами, красками. Виды шрифтов. Оформление боевого листка в походе или на соревнованиях.

Практические занятия. Рисование карандашом, фломастерами, красками, письмо разными шрифтами. Оформление боевого листка по итогам участия объединения в течение года в каком-нибудь мероприятии.

Самостоятельная работа: Представить одну работу в рамках любого конкурса. Оформить совместно с фотографом, хронометристом, летописцем отчёт о походе.

3.6. «Летописец» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Походная должность – летописец, его обязанности. Отчёт о походе.

Практические занятия. Выполнить в однодневном походе обязанности летописца.

Самостоятельная работа: оформить совместно с фотографом, хронометристом, дизайнером отчёт о походе.

3.7. «Хронометрист» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Походная должность – хронометрист, его обязанности. Отчёт о походе.

Практические занятия. Выполнить в однодневном походе обязанности хронометриста.

Самостоятельная работа: оформить совместно с фотографом, летописцем, дизайнером отчёт о походе.

3.8.«Меткий стрелок» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Презентация «Техника изготовления метательного копья и рогатки. Устройство и техника изготовления лука и стрел». Правила и техника игры в «Дартс». Устройство пневматической винтовки. Характеристика пуль к пневматической винтовке. Правила стрельбы из пневматической винтовки. Техника безопасности в тире.

Практические занятия. Игра в дартс. Стрельба из самодельного лука. Стрельба из пневматической винтовки сидя и стоя. (По техническим возможностям учреждения и учреждений партнёров).

Участие в любых соревнованиях по дартсу.

Самостоятельная работа: изготовить копьё или рогатку, изготовить лук и стрелы.

Соревнования: Соревнования по дартсу (Полярис, декабрь)

3.9.«Разведчик» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Самое необходимое снаряжение. Походная коробка. Телефоны экстренных служб.

Способы шифрования. Азбука Морзе. Туристские и лесные знаки. Способы подачи сигналов бедствия. Подача сигналов свистком.

Самодельный компас. Определение сторон света без компаса. Как предсказать погоду.

Разведение костра с трёх спичек в любую погоду.

Съедобные растения Кольского полуострова. Ядовитые растения Кольского полуострова.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий. Изготовление самодельного компаса. Определение сторон света без компаса на местности. Шифровка и расшифровка секретных посланий с помощью азбуки Морзе. Шифровка и расшифровка секретных посланий с помощью шифров. Подача сигналов свистком. Разведение костра с 3 спичек в хорошую и плохую погоду. Участие в играх на внимание, наблюдательность, память, логику. Участие в играх для разведчиков и военно-спортивных играх на местности.

Самостоятельная работа: собрать свою походную коробку, выучить азбуку Морзе, телефоны экстренных служб города.

3.10. «Следопыт» - 1 уровень.

Теоретические занятия. Следы животных и птиц Кольского полуострова: как научиться их читать и распознавать. Следы по снежной тропе.

Практические занятия. Поиск и зарисовка (фото) следов животных в походе. Распознавание следов. Решение тестовых заданий.

Самостоятельная работа: подготовить презентацию по обнаруженным в походах следам животных и птиц.

4. Отчётные мероприятия, подведение итогов

Практические занятия: Тестирование по программе.

Выполнение практических заданий лично и с группой.

Отчетное мероприятие по итогам 1 полугодия (декабрь) – подготовка и проведение. Отчетное мероприятие по итогам 2 полугодия (май) – подготовка и проведение.

Заключительное занятие. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с учащимися об основных достижениях каждого, анализ деятельности. Обсуждение работы объединения в период летних каникул и выдача индивидуальных заданий.

5. «Психологическая подготовка туриста»

Практические занятия. Упражнения на командообразование. Верёвочные курсы. Занятия по формированию лидерских качеств, стрессоустойчивости, стилям общения, правилам поведения. Упражнение Джеффа. Кинолекторий.

- Упражнения верёвочного курса (3ч)
- Мероприятие «Тропа доверия» (3ч)
- Упражнение Джеффа (1ч)
- Кинолекторий «Частное пионерское» (3ч)
- Интерактивная игра ЗОЖ (1ч)

6. Походная игротека туриста

Практические занятия. Игры на местности. Игры на внимание, наблюдательность и логику. Игры разведчиков и военно-спортивные игры на местности. Игры на развитие логического мышления. Калейдоскоп игр.

7. Физическая подготовка туриста.

Теоретическое занятия. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Значение правильной техники для достижения более высоких спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.

Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Правила поведения на занятиях в спортивном зале.

Практическое занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, нагрузка дозированная, индивидуальная.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами волейбола, баскетбола. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Кросс по пересеченной местности. Игры на местности.

Лыжная подготовка: совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения.

Учебный план 2-го года обучения (см. Таблицу 3)

Таблица 3

№ п./п.	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик		
1.	Водное занятие, инструктаж по ТБ				беседа	наблюдение
	Всего часов:	3	3	-		
2.	Блок № 1 «Основные специальности»					
2.1.	«Повелитель огня» - 2 уровень	16	2	14	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, соревнование, слёт, конкурс	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и учебных карточек, личные и командные результаты соревнований, сдача контрольных нормативов по туристской технике
2.2.	«Укротитель пищи» - 2 уровень	19	3	16		
2.3.	«Путешественник» - 2 уровень	97	16	81		
2.4.	«Спортсмен» - 2 уровень	49	6	43		
2.5.	«Спасатель» - 2 уровень	27	10	17		
	Всего часов:	208	37	171		
3.	Блок № 2 «Дополнительные специальности»					
3.1.	«Мастер» - 2 уровень	6	3	3	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности, самостоятельная работа, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, игры на местности, соревнования, конкурсы	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и учебных карточек, публичные выступления с применением ИКТ
3.2.	«Зналок родного края» - 2 уровень	9	3	6		
3.3.	«Всевидящее око» - 2 уровень	2	1	1		
3.4.	«Эрудит» - 2 уровень	6	2	4		
3.5.	«Дизайнер» - 2 уровень	3	1	2		
3.6.	«Летописец» - 2 уровень	2	1	1		
3.7.	«Хронометрист» - 2 уровень	2	1	1		
3.8.	«Меткий стрелок» - 2 уровень	6	1	5		
3.9.	«Разведчик» - 2 уровень	9	3	6		
3.10.	«Следопыт» - 2 уровень	3	1	2		
	Всего часов:	48	17	31		
4.	Отчётные мероприятия, подведение итогов, заключительное (итоговое) занятие				Круглый стол, отчётная конференция, заключительное	Тестирование (промежуточное и итоговое) по программе.
	Всего часов:	11	0	11		

					занятие, беседа, обсуждение, чаепитие	Выполнение практических заданий лично и с группой. Индивидуальные задания
5.	Психологическая подготовка туриста				Упражнения на командообразование, походные тренинги	наблюдение
	Всего часов:	11	0	11		
6.	Походная игротека туриста				игра на местности, игра у костра, игра на внимание и наблюдательность, игра на развитие логического мышления и т.п.	наблюдение
	Всего часов:	10	0	10		
7.	Физическая подготовка туриста				тренировочные занятия, спортивная игра	Выполнение нормативов
	Всего часов:	32	1	31		
	Итого за период обучения:	324	59	265		

Содержание изучаемого курса 2-го года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть: краткий обзор программного материала, инструктаж по ТБ.

2. Блок № 1. «Основные специальности»

2.1. «Повелитель огня» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Виды костров и их применение.

Разведение костра в зимних условиях. Заготовка дров. Работа с топором, пилой при заготовке дров.

Способы добывания огня без спичек. Восстановление почвы на месте костра.

Оборудование места для хранения дров, рубки леса.

Практические занятия. Разжигание костра в зимних условиях. Заготовка дров в походе. Опробовать один из способов добывания огня без спичек.

2.2. «Укротитель пищи» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Значение, режим и особенности питания в пешем походе выходного дня с ночёвкой. Значение, режим и особенности питания в лыжном походе выходного дня с ночевкой.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов для пешего похода выходного дня с ночёвкой. Составление меню, списка продуктов для лыжного похода выходного дня с ночевкой.

Приготовление блюд согласно раскладке в полевых условиях на костре. Как приготовить сосновый чай. Как сделать «ловушку для дождя».

Оборудование очага с помощью специального кострового оборудования – кострового тросика.

Практические занятия. Приготовление пищи на костре в походных условиях. Участие в походе в должности завпита.

Индивидуальные занятия с завпитом. Составление меню и списка продуктов для пешего похода выходного дня с ночёвкой. Составление меню и списка продуктов для лыжного похода выходного дня с ночевкой. Фасовка и упаковка продуктов.

Конкурсы: «Походная гурманика» (1 этап – октябрь, 2 этап – февраль)

2.3. «Путешественник» - 2 уровень.

Теоретические занятия: Подготовка к походу выходного дня с организацией ночевки в полевых условиях. Должности в группе.

Список личного снаряжения для пешего похода выходного дня с организацией ночевки в полевых условиях. Перечень общественного снаряжения для пешего похода выходного дня с организацией ночевки в полевых условиях. Список личного снаряжения для лыжного похода выходного дня с организацией ночевки в полевых условиях. Перечень общественного снаряжения лыжного похода выходного дня с организацией ночевки в полевых условиях.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Периодичность и продолжительность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для костра, палаток, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток и размещение вещей в них. Правила поведения в палатке.

Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Движение по азимуту днём и ночью.

Туристические узлы, их назначение и применение. Техника вязки туристических узлов по заданному списку. Вязание деревянного каркаса с использованием узла «питона». Техника маркировки верёвки, «маркировочный узел».

Типы простых безопасных переправ и способы их наведения.

Правила поведения на природе.

Система поощрения в детском туризме (знаки отличия, нормативы).

Практические занятия. Подготовка к походу выходного дня с организацией ночевки в полевых условиях. Распределение должностей. Работа по должностям.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для костра, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков

различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Игры с использованием компаса и карты. Движение по легенде.

Вязка туристических узлов «стремя», «шкотовый», «брамшкотовый», «встречная восьмёрка», «восьмёрка одним концом», «ткацкий», «грейпвайн», «питона», «эскимосская петля», «рыбацкая петля». Вязание деревянного каркаса с использованием узла «питона». Маркировка верёвки. Вязка туристических узлов за спиной или с закрытыми глазами.

Отработка техники передвижения в пешем и лыжном туризме, преодоление препятствий.

Участие в однодневных УТП по программе. Участие не менее чем в одном ПВД с организацией ночёвки в полевых условиях.

Походы: пеший однодневный УТП (сентябрь, октябрь, ноябрь), пеший УТП с ночевкой в полевых условиях (сентябрь в рамках соревнований «Тундрюкский туристический слёт»), лыжный однодневный УТП (январь, февраль), лыжный УТП с организацией ночевки в полевых условиях (март - апрель).

Соревнования: Личные соревнования «Виртуозы по вязке узлов» (декабрь, апрель, Полярис), конкурс туристской самодеятельности (апрель-май).

2.4. «Спортсмен» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Я и мои эмоции, работа над собой.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке туриста

Экипировка велотуриста. Правила управления велосипедом. Вождение велосипеда по пересечённой местности. Велопоход.

Туристская полоса препятствий, её этапы. Соревнования с туристско-краеведческой направленностью. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности; бег «в гору»; марш-броски (смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега; Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с

различными почвенно-растительными условиями. Прохождение туристской полосы препятствий. Игры с различными элементами туристской техники.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке, «спуск-слалом». Подъём обычным шагом, способами «елочка», «лесенка», «серпантином». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Торможение в заданной зоне. Повороты в движении переступанием, из положений «плуга» и «полуплуга». Повороты на месте на 180 градусов. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Продемонстрировать умение ездить на велосипеде по пересечённой местности (по возможности). Прохождение туристской полосы препятствий на время.

Участие в соревнованиях (слётах) туристско-краеведческой направленности по программе.

Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке и туристской технике.

Соревнования: Городские соревнования по скалолазанию (сентябрь); Городской фестиваль по ТПТ (сентябрь), Городские соревнования по туризму «Тундрюкский туристический слёт» (сентябрь-октябрь); Техника пешеходного туризма (абсолютное первенство Полярис, октябрь); Полоса препятствий (спортзал, ноябрь); Военизированная эстафета (ноябрь, май, Полярис); «Туристское многоборье» (январь-февраль, Полярис); конкурс «Самая длинная лыжня» (январь, февраль, март); Этнографический областной слёт (г. Кировск, февраль), Соревнования по ТЛТ (февраль); открытые соревнования по туризму «Эскимосские игры» (март, г. Кировск), городские соревнования «Скоростной забег на Ниттис» (скайранинг, апрель); городские соревнования по ТПТ (май), Открытые УТС «Школа безопасности» (май).

2.5. «Спасатель» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Система обеспечения безопасности в походах. Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Как спастись от змей. Как спастись от медведя. Как выжить в лавине. Как переносить холод. Как одеваться в холода. Строительство снежной траншеи для ночёвки.

Причины травм. Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения, возможность их использования в походных условиях.

Перелом, открытый и закрытый перелом, растяжение, разрыв связочного аппарата, вывих сустава. Первая помощь при переломах: наложение шин и повязок.

Первая помощь при травматическом шоке: оказание помощи и транспортировка пострадавшего, применение обезболивающих средств.

Ожоги 1, 2, 3 и 4 степени. Первая помощь при ожогах: обработка ран и ожогов 2 степени и наложение повязки.

Степени обморожения. Первая помощь при сильном обморожении.

Первая помощь при обмороке и утоплении: определение пульса, искусственное дыхание и массаж сердца.

Первая помощь при поражении током.

Виды кровотечения. Первая помощь при различных видах кровотечений.

Проведение поисково-спасательных работ в лавине. Оказание первой помощи попавшему в лавину. Способы транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Подготовка пострадавшего к транспортировке и транспортировка пострадавшего с группой на волокушах.

Водоёмы летом и зимой. Приёмы спасения утопающего. Оказание первой помощи утопающему на берегу.

Экстремальные ситуации криминогенного характера.

Пожарная безопасность.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Система обеспечения безопасности в походах. Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Проведение поисково-спасательных работ по нахождению отставшего от группы.

Комплектование медицинской аптечки для многодневного похода. Оказание первой помощи при условно заданной травме. Проведение имитационных реанимационных мероприятий. Решение тематических тестов.

Оказание первой помощи утопающему на берегу.

Проведение поисково-спасательных работ в лавине. Оказание первой помощи попавшему в лавину. Сборка (подготовка к транспортировке) волокуш. Транспортировка пострадавшего с группой на волокушах.

Самостоятельная работа: Подготовить презентацию по одному из видов лекарственных растений и выступить с ней перед группой. Разработать и изготовить одну памятку начинающему туристу.

Соревнования: соревнования по оказанию ПП (Полярис)

3. Блок № 2. «Дополнительные специальности»

3.1. «Мастер» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Общие требования к туристическому снаряжению. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Подготовка личного снаряжения для летних походов. Подготовка группового снаряжения для летних походов. Подготовка личного снаряжения для зимних походов. Подготовка группового снаряжения для зимних походов.

Как самому сделать предмет кухонной утвари (деревянная мешалка или лопатка).

Сушка и ремонт одежды и обуви в многодневном походе. Ремонт и усовершенствование личного и общественного походного снаряжения. Сборка и разборка волокуш для транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Собрать и разобрать волокуши для транспортировки пострадавшего. Участие в конкурсах по программе.

Самостоятельная работа: Смастерить и продемонстрировать один из предметов кухонной утвари.

3.2. «Знаток родного края» - 2 уровень.

Теоретические занятия. История Кольского полуострова. Сказки народов Севера. Топонимика Кольского полуострова.

Растительный и животный мир Кольского полуострова. Этнические группы края, их обычаи. Саамы, саамские географические названия, обычаи и игры. Поморы, поморские географические названия, обычаи и игры.

Заповедники Кольского полуострова.

Туристские маршруты в окрестностях города Мончегорска.

Практические занятия. Решение викторин по краеведению, по растительному и животному миру Кольского полуострова. Решение кроссворда по топонимике Кольского полуострова.

Самостоятельная работа: выступить с сообщением по заповедникам Мурманской области.

3.3. «Всевидящее око» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Видеосъёмка. Съёмка цифровым фотоаппаратом, выбор экспозиции.

Практические занятия. Сходить в поход в должности фотографа.

Самостоятельная работа: подготовить презентацию о многодневном походе, используя отснятый лично фото или видео материал. Оформить совместно с летописцем, хронометристом, дизайнером отчёт о походе.

3.4. «Эрудит» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Истории о путешественниках. Рассказы Джека Лондона. Загадки. Ребусы. Шарады. Логические загадки.

Практические занятия. Отгадывание загадок, ребусов, шарад, логических загадок. Решение тематических викторин.

Самостоятельная работа: чтение литературы, по индивидуальному выбору (соответствующих по возрасту), чтение рассказов Джека Лондона, ведение читательского дневника, отгадывание загадок.

Конкурсы: «Самый эрудированный турист» (январь)

3.5. «Дизайнер» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Нетрадиционные техники искусства. Красочное оформление лагеря в походе (на соревнованиях). Красочное оформление блюд в походе (на соревнованиях). Красочное оформление походного меню.

Практические занятия. Оформление стенгазеты с применением нетрадиционных техник искусства. Красочное оформление лагеря в походе (на соревнованиях). Красочное оформление блюд в походе (на соревнованиях). Красочное оформление походного меню.

Самостоятельная работа: Представить одну работу в рамках любого конкурса. Оформить совместно с фотографом, хронометристом, летописцем отчёт о походе.

3.6. «Летописец» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Походная должность – летописец, его обязанности. Творческий подход к оформлению отчета о походе.

Практические занятия. Выполнить в походе обязанности летописца.

Самостоятельная работа: оформить творческий отчет в летописи объединения, оформить совместно с фотографом, хронометристом, дизайнером отчет о походе.

3.7. «Хронометрист» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Походная должность – хронометрист, его обязанности. Ведение хронометража в походе. Роль хронометража при составлении отчета о походе.

Практические занятия. Выполнить в походе обязанности хронометриста.

Самостоятельная работа: оформить совместно с фотографом, летописцем, дизайнером отчет о походе.

3.8. «Меткий стрелок» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Правила и техника игры в «Дартс». Составные части учебного макета автомата Калашникова. Последовательность сборки и разборки учебного макета автомата Калашникова.

Практические занятия. Игра в дартс. Участие в соревнованиях по дартсу. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки (по возможности). (По техническим возможностям учреждения и учреждений партнёров). Сборка и разборка учебного макета автомата Калашникова.

Соревнования: Соревнования по дартсу (Полярис, декабрь, февраль)

3.9. «Разведчик» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Организация ночлега в чрезвычайной ситуации. Солнечный дистиллятор. Растительный дистиллятор.

Передвижение ночью. Отыскивание пути в незнакомой местности. Ориентирование по звукам. Международная таблица знаков о помощи. Ориентирование с помощью карты и компаса. Как самому сделать карту.

Способы шифрования. Местоположение основных учреждений в городе, куда и в каком случае обращаться.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий. Ориентирование с помощью карты и компаса. Шифровка и расшифровка секретных посланий с помощью шифров. Участие в играх на внимание, наблюдательность, память, логику. Участие в играх для разведчиков и военно-спортивных играх на местности.

Самостоятельная работа: выучить международную таблицу знаков о помощи и продемонстрировать группе. Выучить местоположение основных учреждений в городе, куда и в каком случае обращаться (подготовить по этой теме презентацию).

3.10. «Следопыт» - 2 уровень.

Теоретические занятия. Способы маскировки. Подражание голосам птиц и животных. Как превратиться в поляну. Следы по черной тропе.

Практические занятия. Продемонстрировать умение маскироваться. Распознавание следов. Решение тестовых заданий.

Самостоятельная работа: Сфотографировать животное или птицу с близкого расстояния в походе. Подготовить презентацию по обнаруженным в походах

животным и птицам. Оформить для картотеки 5 карточек со следами животных и птиц Кольского полуострова.

4. Отчётные мероприятия, подведение итогов

Практические занятия: Тестирование по программе.

Выполнение практических заданий лично и с группой.

Отчетное мероприятие по итогам 1 полугодия (декабрь) – подготовка и проведение. Отчетное мероприятие по итогам 2 полугодия (май) – подготовка и проведение.

Заключительное занятие. Подведение итогов 2-го года занятий. Беседа с учащимися об основных достижениях каждого, анализ деятельности. Обсуждение работы объединения в период летних каникул и выдача индивидуальных заданий.

5. Психологическая подготовка туриста

Практические занятия. Упражнения на командообразование. Верёвочные курсы. Занятия по формированию лидерских качеств, стрессоустойчивости, стилям общения, правилам поведения. Упражнение Джеффа. Кинолекторий.

- Упражнения верёвочного курса (3ч)
- Тренинг личностного развития (3ч)
- Упражнение Джеффа (1ч)
- Кинолекторий (3ч)
- Интерактивная игра «Тропинка безопасности» (1ч).

6. Походная игротека туриста

Практические занятия. Игры на местности. Игры на внимание, наблюдательность и логику. Игры разведчиков и военно-спортивные игры на местности. Игры на развитие логического мышления. Калейдоскоп игр.

7. Физическая подготовка туриста

Теория. Правила поведения на занятиях в спортивном зале, профилактика травматизма. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, нагрузка дозированная, индивидуальная.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами волейбола, баскетбола. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Кросс по пересеченной местности. Игры на местности.

Лыжная подготовка: совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения.

Учебный план 3-го года обучения (см. Таблицу 4)

Таблица 4

№ п./п.	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик		
1.	Водное занятие, инструктаж по ТБ				беседа	наблюдение
	Всего часов:	3	2	1		

2.	Блок № 1 «Основные специальности»					
2.1.	«Повелитель огня» -3 уровень	15	3	12	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, соревнование, слёт, конкурс	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и учебных карточек, личные и командные результаты соревнований, сдача контрольных нормативов по туристской технике
2.2.	«Укротитель пищи» - 3 уровень	24	1	23		
2.3.	«Путешественник» - 3 уровень	101	5	96		
2.4.	«Спортсмен» - 3 уровень	54	6	48		
2.5.	«Спасатель» - 3 уровень	25	5	20		
	Всего часов:	219	20	199		
3.	Блок № 2 «Дополнительные специальности»					
3.1.	«Мастер» - 3 уровень	8	1	7	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности, самостоятельная работа, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, игры на местности, соревнования, конкурсы	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и учебных карточек, публичные выступления с применением ИКТ
3.2.	«Зналок родного края» - 3 уровень	5	1	4		
3.3.	«Всевидящее око» - 3 уровень	2	0	2		
3.4.	«Эрудит» - 3 уровень	4	0	4		
3.5.	«Дизайнер» - 3 уровень	1	1	0		
3.6.	«Летописец» - 3 уровень	2	1	1		
3.7.	«Хронометрист» - 3 уровень	1	0	1		
3.8.	«Меткий стрелок» - 3 уровень	3	0	3		
3.9.	«Разведчик» - 3 уровень	3	1	2		
3.10.	«Следопыт» - 3 уровень	2	1	1		
	Всего часов:	31	6	25		
4.	Отчётные мероприятия, подведение итогов, заключительное (итоговое) занятие					
	Всего часов:	14	0	14	Круглый стол, отчётная конференция, заключительное занятие, беседа, обсуждение, чаепитие	Тестирование (промежуточное и итоговое) по программе. Выполнение практических заданий лично и с группой. Индивидуальные задания
5.	Психологическая подготовка туриста					наблюдение

	Всего часов:	11	0	11	Упражнения на командообразование, походные тренинги	
6.	Походная игротека туриста				игра на местности, игра у костра, игра на внимание и наблюдательность, игра на развитие логического мышления и т.п.	наблюдение
	Всего часов:	18	0	18		
7.	Физическая подготовка туриста				тренировочные занятия, спортивная игра	Выполнение нормативов
	Всего часов:	28	1	27		
	Итого за период обучения:	324	29	295		

Содержание изучаемого курса 3-го года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть: Краткий обзор программного материала, инструктаж по ТБ.

Практическая часть: Выступление учащихся с творческими отчётами по проведению летних каникул.

2. Блок № 1. «Основные специальности»

2.1. «Повелитель огня» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Должность кострового в многодневном пешем походе. Должность кострового в многодневном лыжном походе.

Организация отопления шатра в зимнем походе с помощью походной печки (сборка и разборка печки, заготовка дров для печки, как затопить печку и поддерживать огонь).

Устройство и разведение примуса и газовой горелки.

Практические занятия. Работа в должности кострового в походах.

Организация отопления шатра в зимнем походе с помощью походной печки (сборка и разборка печки, заготовка дров для печки, затопить печку, поддерживать огонь).

Разведение примуса и газовой горелки.

2.2. «Укротитель пищи» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Оборудование кострового очага с помощью рогульки и перекладки. Приготовление пищи без посуды, в углях, с использованием фольги и природных материалов.

Практические занятия. Оборудование кострового очага с помощью рогульки и перекладки. Грамотно выполнять обязанности завхоза или шеф-повара в одном из многодневных походов. Участие в кулинарных конкурсах по программе.

Конкурсы: «Походная гурманика», «Блин-шоу» (октябрь, февраль).

2.3. «Путешественник» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Подготовка к многодневному пешему походу. Подготовка к многодневному лыжному походу. Должности в группе. Должностные обязанности командира группы.

Ночевка в полевых условиях зимой в палатке с печкой. Постройка снежного убежища типа «иглу».

Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Движение по азимуту днём и ночью. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы.

Ориентирование в сложных условиях: предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной параллельной ситуации на карте, отличительных ориентиров.

Альпинистские узлы, их назначение и применение. Техника вязки узлов «Бахмана», «карабинный узел», «стремя на карабине», «УИАА», «Гарда», «академический». Система полиспаств.

Практические занятия: Подготовка к многодневному пешему походу. Подготовка к многодневному лыжному походу. Выполнение должностных обязанностей в походах.

Техника и тактика пешего туризма. Отработка техники пешего туризма. Техника и тактика лыжного туризма. Отработка техники лыжного туризма. Бивачные работы. Заготовка дров. Организация ночевки в полевых условиях зимой в палатке с печкой. Постройка с группой снежного убежища типа «иглу».

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Отработка техники вязки альпинистских узлов: «Бахмана», «карабинный узел», «стремя на карабине», «УИАА», «Гарда», «академический». Вязка туристских и альпинистских узлов по заданному списку. Наведение системы полиспаств. Прохождение туристских этапов полосы препятствий с самонаведением.

Совершение не менее двух пеших походов с ночёвкой в полевых условиях. Совершение не менее двух лыжных походов с ночевкой в полевых условиях, одна из которых должна быть в «иглу».

Походы: пеший двухдневный УТП (сентябрь-1, октябрь-1), пеший трёхдневный УТП (ноябрь), лыжный трёхдневный (январь), лыжный четырёхдневный степенной поход (март), лыжный двухдневный поход (март, в рамках соревнований эскимосские игры)

Соревнования: Лично-командные соревнования «Виртуозы по вязке туристических узлов» (декабрь, апрель, Полярис), конкурс туристской самодеятельности (апрель).

2.4. «Спортсмен» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей. Антинаркотическая реклама.

Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Закаливание солнцем, воздухом, водой. Я и мои эмоции, работа над собой.

Контрольные нормативы по специальной физической и туристской подготовке туриста.

Туристская полоса препятствий, её этапы. Соревнования с туристско-краеведческой направленностью. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

Велотуризм. Управление велосипедом. Вождение велосипеда по пересечённой местности.

Практические занятия. Скалолазание и альпинистская подготовка. Экипировка, специальное снаряжение и техника преодоления препятствий.

Прохождение туристской полосы препятствий в составе команды с самонаведением.

Подготовка к соревнованиям по программе. Участие не менее чем в 5 соревнованиях (слётах) туристско-краеведческой или спортивной направленности.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Самостоятельная работа: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности; бег «в гору»; марш-броски (смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега; переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение туристской полосы препятствий. Игры с различными элементами туристской техники.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке, «спуск-слалом». Подъём обычным шагом, способами «елочка», «лесенка», «серпантином». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Торможение в заданной зоне. Повороты в движении переступанием, из положений «плуга» и «полуплуга». Повороты на месте на 180 градусов. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Соревнования: Городские соревнования по скалолазанию (сентябрь); городской фестиваль по ТПТ (сентябрь); Городские соревнования по туризму

«Тундрюкский туристический слёт» (сентябрь-октябрь); Техника пешеходного туризма (Полярис, октябрь); Полоса препятствий (спортзал, ноябрь); Военизированная эстафета (декабрь, май, Полярис); Открытая товарищеская встреча «Сияние Севера» (декабрь, г. Кировск); «Туристское многоборье» (январь, Полярис); конкурс «Самая длинная лыжня» (январь, февраль, март); Соревнования по ТЛТ (февраль-март); открытые соревнования по туризму «Эскимосские игры» (март, г. Кировск), городские соревнования «Скоростной забег на Ниттис» (скайранинг, апрель); Областной слет «Хибиниада» (апрель-май), Открытые УТС «Школа безопасности» (май).

2.5. «Спасатель» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Причины возникновения аварийных ситуаций в походах и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Действия группы в аварийных ситуациях. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями.

Причины травм. Походная медицинская аптечка. Оценка общего состояния пострадавшего, определение места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Оказание ПП при переутомлении, горной болезни, снежной слепоте, удушье, попадании в лавину, травмах в области живота, повреждении органов брюшной полости, повреждении таза и органов в тазу. Оказание ПП при травмах головы и туловища, закрытых и открытых повреждениях черепа и головного мозга, повреждении позвоночника и спинного мозга, повреждении лица и шеи, переломе ключицы, повреждении грудной клетки, переломе ребра.

Поисково-спасательные работы в лавине. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности.

Подготовка пострадавшего к транспортировке через навесную переправу. Транспортировка пострадавшего с группой через навесную переправу.

Практические занятия. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Транспортировка пострадавшего с группой при различных видах травм.

Оказание ПП при условно заданной травме Поисково-спасательные работы в лавине. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности.

Подготовка пострадавшего к транспортировке через навесную переправу. Транспортировка пострадавшего с группой через навесную переправу.

Самостоятельная работа: разработать и изготовить 1 памятку (Как спастись при падении в реку. Как выжить в зыбучих песках и болотах. Как пережить ураган. Как выжить в зной. Как одеваться в жару. Ориентирование по солнцу и звездам.)

Соревнования: соревнования по оказанию ПП.

3. Блок № 2. «Дополнительные специальности»

3.1. «Мастер» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Ремонт палаток: стойки и молнии, наложение заплат. Ремонт лыж, лыжных палок. Ремонт кострового оборудования, пил, топоров. Причины поломки и ремонт велосипедов. Ремонт катамаранов: замена штуцера, наложение заплат на баллон и на шкуру.

Практические занятия. Проверка общественного снаряжения. Ремонт (по необходимости) палаток: стойки и молнии, наложение заплат. Ремонт (по необходимости) лыж, лыжных палок. Ремонт (по необходимости) кострового оборудования, пил, топоров. Ремонт (по необходимости) велосипедов и катамаранов. Помощь в изготовлении бахил.

Подготовка к конкурсу мастеров. Участие в конкурсе мастеров (ноябрь)

Самостоятельная работа: отремонтировать предмет общественного снаряжения, который нуждается в ремонте.

3.2. «Знаток родного края» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Топонимика Кольского полуострова. Памятные и интересные места Кольского полуострова. Маршруты Кольского полуострова. Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута.

Лекарственные растения Кольского полуострова.

Природоохранная деятельность в условиях похода.

Практические занятия. Решение викторин по краеведению, по растительному и животному миру Кольского полуострова. Решение кроссворда по топонимике Кольского полуострова.

Самостоятельная работа: составить кроссворд или тематическую викторину из 10 вопросов по родному краю.

3.3. «Всевидящее око» - 3 уровень.

Практические занятия. Съёмка фотоаппаратом в ручном режиме. Съёмка в ночное время. Работа в фотошопе. Сходить в категорийный поход в должности фотографа.

Самостоятельная работа: сделать одну работу в фотошопе. Принять участие в любом фотоконкурсе со своей работой. Оформить совместно с летописцем, хронометристом, дизайнером отчёт о походе.

3.4. «Эрудит» - 3 уровень.

Практические занятия. Отгадывание загадок, ребусов, шарад, логических загадок. Решение тематических викторин. Участие в конкурсах, брейн-рингах и т.п.

Самостоятельная работа: чтение литературы по теме «Легенды Севера», по индивидуальному выбору (соответствующих по возрасту), чтение легенд, ведение читательского дневника, отгадывание загадок. Подготовить презентацию любой понравившейся легенды.

Конкурсы: «Самый эрудированный турист» (январь)

3.5. «Дизайнер» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Оформление эмблемы, вымпела, грамоты, диплома.

Самостоятельная работа: разработать и предоставить одну из работ: эмблема, вымпел, грамота или диплом (в компьютерном варианте). Оформить совместно с фотографом, хронометристом, летописцем отчёт о походе.

3.6. «Летописец» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Походная должность – летописец, его обязанности. Официальные требования к оформлению отчета о походе.

Практические занятия. Выполнить в категорийном походе обязанности летописца.

Самостоятельная работа: оформить творческий отчёт в летописи объединения, оформить совместно с фотографом, хронометристом, дизайнером отчёт о походе.

3.7. «Хронометрист» - 3 уровень.

Практические занятия. Выполнить в многодневном походе обязанности хронометриста.

Самостоятельная работа: оформить совместно с фотографом, летописцем, дизайнером отчёт о походе.

3.8. «Меткий стрелок» - 3 уровень.

Практические занятия. Игра в дартс. Участие в соревнованиях по дартсу. Стрельба из пневматической винтовки. Участие в любых соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. (По техническим возможностям учреждения и учреждений партнёров). Сборка и разборка учебного макета автомата Калашникова на время. Метание учебной гранаты в цель.

Самостоятельная работа: Игра в дартс. Стрельба из пневматической винтовки, лука, арбалета.

Соревнования: Соревнования по дартсу (Полярис, декабрь, февраль)

3.9. «Разведчик» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Способы шифрования. Семафорная азбука. Сигнализация в походе. Сигналы жестами. Правила этикета. GPS – навигатор.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий. Шифровка и расшифровка секретных посланий с помощью шифров. Решение логических задач.

Организация сигнализации в походе. Подача сигналов жестами.

Участие в играх для разведчиков и военно-спортивных играх на местности.

Самостоятельная работа: выучить семафорную азбуку и продемонстрировать группе. Выучить правила этикета. Придумать и провести игру на внимание, наблюдательность, память, логику.

3.10. «Следопыт» - 3 уровень.

Теоретические занятия. Звериные норы, гнёзда, логовища и кладовые. Следы жизнедеятельности животных и птиц в лесу.

Практические занятия. Распознавание следов.

Самостоятельная работа: Обнаружить в походе нору или гнездо и сфотографировать. Подготовить презентацию по обнаруженной норе или гнезду. Оформить для картотеки 5 карточек со следами животных и птиц Кольского полуострова.

4. Отчётные мероприятия, подведение итогов

Практические занятия: Тестирование по программе.

Выполнение практических заданий лично и с группой.

Отчетное мероприятие по итогам 1 полугодия (декабрь) – подготовка и проведение. Отчетное мероприятие по итогам 2 полугодия (май) – подготовка и проведение.

Заключительное занятие. Подведение итогов 3-го года занятий. Беседа с учащимися об основных достижениях каждого, анализ деятельности. Обсуждение

работы объединения в период летних каникул и выдача индивидуальных заданий.

5. Психологическая подготовка туриста

Практические занятия. Упражнения на командообразование. Верёвочные курсы. Занятия по формированию лидерских качеств, стрессоустойчивости, стилям общения, правилам поведения. Упражнение Джеффа.

- Упражнения верёвочного курса (3ч)
- Тренинговое занятие «Первый шаг» (1ч)
- Упражнение Джеффа (2ч)
- Кинолекторий (2ч)
- Тренинг личностного развития (3ч)

6. Походная игротека туриста

Практические занятия. Подготовка и проведение игровой программы на местности «Лесные приключения». Игры на местности. Игры у костра. Турнир по шашкам. Игры разведчиков и военно-спортивные игры на местности (участие, организация и проведение).

7. Физическая подготовка туриста

Теория. Правила поведения на занятиях в спортивном зале, профилактика травматизма. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, нагрузка дозированная, индивидуальная.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами волейбола, баскетбола. Знакомство с приёмами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Кросс по пересеченной местности. Игры на местности.

Лыжная подготовка: совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъёмов, спусков и торможения.

Учебный план 4-го года обучения (см. Таблицу 5)

Таблица 5

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик		
1.	Водное занятие, инструктаж по ТБ				беседа	наблюдение
	Всего часов:	3	3	-		
2.	Блок № 1 «Основные специальности»					
2.1.	«Повелитель огня» - 4 уровень	28	2	26	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и
2.2.	«Укротитель пицци» - 4 уровень	30	0	30		
2.3.	«Путешественник» - 4 уровень	80	0	80		
2.4.	«Спортсмен» - 4 уровень	60	0	60		
2.5.	«Спасатель» - 4 уровень	28	0	28		

					занятия на местности, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, соревнование, слёт, конкурс	учебных карточек, личные и командные результаты соревнований, сдача контрольных нормативов по туристской технике	
	Всего часов:	226	2	224			
3.	Блок № 2 «Дополнительные специальности»						
3.1.	«Мастер» - 4 уровень	2	0	2	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности, самостоятельная работа, походы пешие и лыжные однодневные и многодневные, игры на местности, соревнования, конкурсы	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой, тестирование, решение кроссвордов и учебных карточек, публичные выступления с применением ИКТ	
3.2.	«Знаток родного края» - 4 уровень	3	0	3			
3.3.	«Всевидящее око» - 4 уровень	0	0	0			
3.4.	«Эрудит» - 4 уровень	6	0	6			
3.5.	«Дизайнер» - 4 уровень	1	1	0			
3.6.	«Летописец» - 4 уровень	2	0	2			
3.7.	«Хронометрист» - 4 уровень	2	0	2			
3.8.	«Меткий стрелок» - 4 уровень	8	0	8			
3.9.	«Разведчик» - 4 уровень	10	0	10			
3.10.	«Следопыт» - 4 уровень	1	0	1			
	Всего часов:	35	1	34			
4.	Отчётные мероприятия, подведение итогов, заключительное (итоговое) занятие					Круглый стол, отчётная конференция, заключительное занятие, беседа, обсуждение. чаепитие	Тестирование (промежуточное и итоговое) по программе Выполнение практических заданий лично и с группой. Индивидуальные задания
	Всего часов:	9	0	9			
5.	Психологическая подготовка туриста					Упражнения на командообразование, походные тренинги	наблюдение
	Всего часов:	10	0	10			
6.	Походная игротека туриста					игра на местности, игра у костра, игра на внимание и наблюдательность, игра на развитие логического мышления и т.п.	наблюдение
	Всего часов:	7	0	7			

7.	Физическая подготовка туриста				тренировочные занятия, спортивная игра	Выполнение нормативов
	Всего часов:	32	1	31		
	Итого за период обучения:	324	8	316		

Содержание изучаемого курса 4 год обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть: краткий обзор программного материала, инструктаж по ТБ.

2. Блок № 1. «Основные специальности»

2.1. «Повелитель огня» - 4 уровень.

Теоретическое занятие: Презентация «Способы добывания огня без спичек». Огниво. Разведение костра с помощью огнива. Трут. Разведение костра с помощью трута. Лупа. Разведение костра с помощью трута. Маленькие хитрости при добывании огня без спичек.

Презентация «Костёр в безлесой зоне». Разведение и поддержание костра в ненастную погоду.

Практические занятия. Развести костёр одним из способов. Развести костёр в ненастную погоду (сильный ветер, дождь) с одной спички за 10 минут и поддерживать его в течение 1 часа.

Работа в должности кострового в походе. Организация отопления шатра в зимнем походе с помощью походной печки (сборка и разборка печки, заготовка дров для печки, затопить печку, поддерживать огонь). Разведение примуса и газовой горелки.

Тестирование по специальности.

Самостоятельная работа: опробовать в походах все способы добывания огня без спичек.

2.2. «Укротитель пищи» - 4 уровень.

Практические занятия. Оборудовать очаг без специальных приспособлений и приготовить на нём пищу без специальной посуды. Грамотно выполнять обязанности завхоза или шеф-повара в одном из многодневных походов. Участие в кулинарных конкурсах по программе. Тестирование по специальности.

Конкурсы: «Походная гурманика» (1 этап – октябрь, 2 этап – февраль),

2.3. «Путешественник» - 4 уровень.

Практические занятия. Подготовка к походу с экстремальной ночёвкой в полевых условиях. Ночёвка в полевых условиях без палатки. Оборудование костра для ночёвки без палатки.

Подготовка к многодневному походу. Распределение должностей в группе.

Пройди маршрут по «легенде» парашагами, рассчитать расстояние между точками и записать азимуты.

Отработка техники лыжного и пешего туризма.

Постройка с группой снежного убежища типа «иглу» на время и ночёвка в нём.

Прохождение туристских этапов полосы препятствий с самонаведением.

Отработка техники вязки туристских и альпинистских узлов с усложнением: вязка за спиной, вязка с закрытыми глазами, вязка определённых узлов за 1 минуту и т.п.

Совершение не менее двух пеших походов с ночёвкой в полевых условиях. Совершение не менее двух лыжных походов с ночевкой в полевых условиях, одна из которых должна быть в «иглу». Пройти поход 1 категории сложности (летний период).

Организовать и провести тематическое мероприятие в рамках однодневного похода для учащихся 1 года обучения. Тестирование по специальности.

Походы: пеший двухдневный УТП (сентябрь-1, октябрь-1), пеший четырёхдневный УТП (ноябрь-1), лыжный четырёхдневный степенной поход (март), лыжный двухдневный поход (март, в рамках соревнований эскимосские игры)

Соревнования: Лично-командные соревнования «Виртуозы по вязке туристических узлов» (январь, апрель, Полярис), конкурс туристской самодеятельности (апрель).

2.4. «Спортсмен» - 4 уровень.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности; бег «в гору»; марш-броски (смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение туристской полосы препятствий на время. Игры с различными элементами туристской техники.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке, «спуск-слалом». Подъём обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка», «серпантинном». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Торможение в заданной зоне. Повороты в движении переступанием, из положений «плуга» и «полуплуга». Повороты на месте на 180 градусов. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Скалолазание и альпинистская подготовка. Экипировка, специальное снаряжение и техника преодоления препятствий.

Прохождение туристской полосы препятствий в составе команды с самонаведением.

Подготовка к соревнованиям по программе. Участие не менее чем в 5 соревнованиях (слётах) туристско-краеведческой или спортивной направленности.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Соревнования: Городские соревнования по скалолазанию (сентябрь); Городские соревнования по туризму «Тундрюкский туристический слёт» (сентябрь-октябрь); Конкурс на лучшего руководителя ПВД (в течение учебного года); Техника пешеходного туризма (Полярис, октябрь); Полоса препятствий (спортзал, ноябрь);

Военизированная эстафета (ноябрь, апрель, Полярис); Командная игра «Спорт, туризм и молодёжь» (декабрь), Открытая товарищеская встреча «Сияние Севера» (декабрь, г. Кировск); «Туристское многоборье» (январь, Полярис); конкурс «Самая длинная лыжня» (январь, февраль, март); Соревнования по ТЛТ (февраль); открытые соревнования по туризму «Эскимосские игры» (март, г. Кировск), городские соревнования «Скоростной забег на Ниттис» (скайранинг, апрель); городские соревнования по ТПТ (май), Открытые УТС «Школа безопасности» (май).

2.5. «Спасатель» - 4 уровень.

Практические занятия. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего с группой при различных видах травм. Транспортировка пострадавшего через препятствие. Спуск пострадавшего с высоты. Подготовка пострадавшего к транспортировке через навесную переправу. Транспортировка пострадавшего с группой через навесную переправу с самонаведением.

Оказание ПП при условно заданной травме, бинтование.

Комплектование походной аптечки для похода 1 категории сложности.

Преодоление пожарной полосы с препятствиями.

Самостоятельная работа: разработать и изготовить 2 памятки по оказанию ПП. Тестирование по специальности.

Соревнования: соревнования по оказанию ПП (ноябрь, Полярис)

3. Блок № 2. «Дополнительные специальности»

3.1. «Мастер» - 4 уровень.

Практические занятия. Укомплектовать ремнабор для пешего многодневного похода, обосновать. Укомплектовать ремнабор для лыжного многодневного похода, обосновать.

Самостоятельная работа: отремонтировать предмет общественного снаряжения, который нуждается в ремонте.

Конкурсы: Конкурс мастеров

3.2. «Знаток родного края» - 4 уровень.

Практические занятия. Составить виртуальный маршрут к одному из интересных объектов Кольского полуострова и презентовать его. Тестирование по специальности.

Самостоятельная работа: составить электронный каталог съедобных растений, ягод и грибов Кольского полуострова, с указанием где можно найти, какая часть съедобная, с иллюстрациями, презентовать его.

3.3. «Всевидящее око» - 4 уровень.

Самостоятельная работа: Создать фото галерею интересных случаев в походе, на соревнованиях (не менее 5 фотографий). Оформить совместно с летописцем, хронометристом, дизайнером отчёт о походе.

3.4. «Эрудит» - 4 уровень.

Практические занятия. Отгадывание загадок, ребусов, шарад, логических загадок. Решение тематических викторин. Интеллектуальная игра «морской бой».

Самостоятельная работа: чтение литературы, по индивидуальному выбору (соответствующих по возрасту), чтение о путешественниках-робинзонах, ведение

читательского дневника, отгадывание загадок. Подготовить презентацию о любом понравившемся путешественнике-робинзоне.

Конкурсы: «Самый эрудированный турист» (январь)

3.5. «Дизайнер» - 4 уровень.

Теоретическое занятия. Фотоколлаж. Техника создания.

Самостоятельная работа: разработать и предоставить фотоколлаж об одном из походов или соревнований. Оформить совместно с фотографом, хронометристом, летописцем отчёт о походе.

3.6. «Летописец» - 4 уровень.

Практические занятия. Выполнить в многодневном походе обязанности летописца.

Самостоятельная работа: оформить творческий отчёт в летописи объединения от лица «Робинзона», оформить совместно с фотографом, хронометристом, дизайнером отчёт о походе.

3.7. «Хронометрист» - 4 уровень.

Практические занятия. Выполнить в многодневном походе обязанности хронометриста.

Самостоятельная работа: оформить совместно с фотографом, летописцем, дизайнером отчёт о походе.

3.8. «Меткий стрелок» - 4 уровень.

Практические занятия. Игра в дартс. Участие в соревнованиях по дартсу. Стрельба из пневматической винтовки. (По техническим возможностям учреждения и учреждений партнёров).

Участие в любых соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. (По техническим возможностям учреждения и учреждений партнёров).

Сборка и разборка учебного макета автомата Калашникова на время. Метание учебной гранаты в цель.

Самостоятельная работа: Организовать и провести творческую мастерскую по изготовлению копья и лука для учащихся 1 года обучения.

Соревнования: Соревнования по дартсу (Полярис, декабрь)

3.9. «Разведчик» - 4 уровень.

Практические занятия. Пройти намеченный маршрут с GPS навигатором, забить точки по ходу движения. Геокешинг. Решение логических задач. Выполнение заданий на внимание.

Участие в играх для разведчиков и военно-спортивных играх на местности.

Самостоятельная работа: Подготовить презентацию «Как сделать удочку и крючки. Узлы, используемые в рыбной ловле». Изучить типы самодельных ловушек, виды силков и способы их установки. Изготовить ловушку (установить силки) в походе и испытать её (их).

3.10. «Следопыт» - 4 уровень.

Самостоятельная работа: Распознавание следов. Обнаружить в походе животное или птицу и сфотографировать его (её). Обнаружить в походе следы жизнедеятельности животных или птиц, сфотографировать, выдвинуть гипотезу – это был.... и защитить её.

4. Отчётные мероприятия, подведение итогов

Практические занятия: Тестирование (промежуточное и итоговое) по программе.

Выполнение практических заданий лично и с группой.

Отчетное мероприятие по итогам 1 полугодия (декабрь) – подготовка и проведение. Отчетное мероприятие по итогам 2 полугодия (май) – подготовка и проведение.

Заключительное занятие. Подведение итогов 4-го года занятий. Беседа с учащимися об основных достижениях каждого, анализ деятельности.

Психологическая подготовка туриста

Практические занятия. Упражнения на командообразование. Занятия по формированию лидерских качеств, стрессоустойчивости, стилям общения, правилам поведения. Упражнение Джеффа. Кинолекторий.

- Упражнения верёвочного курса (3ч)
- Тренинг «Лидер и его команда» (1ч)
- Упражнение Джеффа «Академия лидерства» (1ч)
- Тренинг «Конструктивное общение» (Академия лидерства) (1ч)
- Тренинг «Стрелка планирования» (Академия лидерства) (1ч)
- Кинолекторий «Изгой» (3ч)

5. Походная игротека туриста

Практические занятия. Игры на местности. Игры на внимание, наблюдательность и логику. Игры разведчиков и военно-спортивные игры на местности. Игры на развитие логического мышления. Калейдоскоп игр.

6. Физическая подготовка туриста

Теория. Правила поведения на занятиях в спортивном зале, профилактика травматизма. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, нагрузка дозированная, индивидуальная.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами волейбола, баскетбола. Знакомство с приёмами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Кросс по пересеченной местности. Игры на местности.

Лыжная подготовка: совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъёмов, спусков и торможения.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ Материально-технические условия (обеспечение)

- 1) Помещение для занятий: ЦРТДиЮ «Полярис», наб. Ленинградская, 34/3, кабинет № 10, зал 12;
- 2) Прилегающая территория ЦРТДиЮ «Полярис», наб. Ленинградская, 34/3;
- 3) Территория и здание Экопарка
- 4) Спортивный зал
- 5) Учебное оборудование и наглядные пособия (см. таблицу 6):

Таблица 6

№	Наименование	Кол-во
---	--------------	--------

п./п.		единиц
1.	Видеопроектор	1 шт.
2.	Экран демонстрационный	1 шт.
3.	Ноутбук	1 шт.
4.	Колонка	2 шт.
5.	Компас жидкостный для ориентирования	10 шт.
6.	Навигатор	2 шт.
7.	Рация	2 шт.
8.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
9.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
10.	Видеофильмы по программе	Компл.
11.	Презентации по программе	Компл.
12.	Карты топографические учебные	Компл.
13.	Учебные плакаты по пешему и лыжному туризму	Компл.
14.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
15.	Условные знаки топографических карт	Компл.
16.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
17.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.

б) Туристское снаряжение и инвентарь (см. таблицу 7):

Таблица 7

№ п./п.	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатка 5-ти местная	2 шт.
2.	Коврик пенополиуретановый	11 шт.
3.	Спальный мешок	11 шт.
4.	Сидушка туристическая	11 шт.
5.	Веревка основная (40 м)	4 шт.
6.	Веревка основная (50 м)	3 шт.
7.	Веревка вспомогательная (60 м)	1 шт.
8.	Усы (длина 2–3 м, диаметр 10 мм)	10 шт.
9.	Веревка для вязки узлов	11 шт.
10.	Система страховочная	10 шт.
11.	Усы (длина 2–3 м, диаметр 10 мм)	10 шт.
12.	Карабин	40 шт.
13.	Жумар	10 шт.
14.	Спусковое устройство	10 шт.
15.	Блок ролики	2-4 шт.
16.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
17.	Топор в чехле	1 шт.
18.	Котёл туристический	3 шт.
19.	Тросик костровой	1 шт.
20.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
21.	Тент хозяйственный 4х6	1 шт.
22.	Веревка для тента 25м d8мм	1 моток
23.	Клеенка кухонная	2 шт.
24.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
25.	Лопата саперная в чехле	3 шт.

7) Спортивный инвентарь (см. таблицу 8):

Таблица 8

№ п./п.	Наименование	Кол-во единиц
1.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
2.	Конус	12 шт.
3.	Секундомер электронный	2 шт.
4.	Планшет	12 шт.
5.	Кубик для челночного бега	4 шт.
6.	Скамья гимнастическая	2 шт.
7.	Мат гимнастический	3 шт.

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы требуется:

– педагог дополнительного образования, отвечающий квалификационным требованиям.

Методическое обеспечение

Методики и технологии, используемые в программе

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся, с учетом: состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Весь учебный процесс по программе базируется на следующих технологиях: технологии личностно-ориентированного обучения, технологии дифференцированного обучения и технологии построения занятия в соответствии с теорией педагогики сотрудничества. Основными целями данных технологий являются создание оптимальных условий для выявления возможностей, развития интересов и способностей учащихся, а также развитие индивидуальных способностей на пути социального и профессионального самоопределения учащихся.

Специальности программы разработаны на основе туристско-краеведческого материала и базируются на системе скаутинга. Для удобства специальности объединены в два блока: обязательные и дополнительные, и каждая из них представляет собой отдельный четырёхуровневый цикл определённой области знаний, связанной с туристско-краеведческой деятельностью, скаутингом. Прохождение каждого уровня фиксируется в индивидуальной зачётной книжке учащегося и отмечается особым знаком. У учащегося есть выбор в овладении дополнительными специальностями второго блока, то есть из всего объёма полученных знаний он может выбрать наиболее интересующие их и самостоятельно реализовываться в этом направлении. В помощь учащимся в электронном варианте по каждой специальности разработаны модули, включающие в себя информацию о специальности, содержание учебного материала по уровням, необходимый объём знаний, умений и навыков для прохождения каждого уровня, тестовые задания, материал для самостоятельного изучения.

Каждый год обучения по программе – это отдельный завершённый цикл. Пройдя первый год обучения, учащийся получит начальный уровень знаний, звание «Юный путешественник», и может закончить обучение. После второго года обучения присваивается звание «Путешественник по родному краю», после третьего – «Мастер путешествий», после четвертого – «Северный Робинзон».

После получения очередного звания, учащийся может либо закончить, либо продолжить обучение по программе. Получение каждого звания фиксируется в индивидуальной зачётной книжке, и в учётной карточке, которая хранится в учреждении. Ребёнок так же может быть зачислен на второй и последующие года обучения, если прошёл тестирование по обязательным специальностям и выполнил определённые практические задания (первый, второй или третий уровень соответственно).

В программе используются как традиционные формы организации деятельности учащихся: лекция, видеолекция, практическое занятие на местности, прогулка, экскурсия, туристический поход, многодневное путешествие, экспедиция, туристский слет (соревнование), учебная игра, индивидуальное занятие, ситуационная задача, так и нетрадиционные: презентация события, факта, чаепитие, психологический урок, занятия, проведённые в форме соревнований (конкурсов) и деловых игр, интегрированное занятие.

Методы, используемые на занятиях по программе:

- репродуктивный,
- словесные методы обучения: лекция, объяснение, беседа,
- методы практической работы,
- метод наблюдения,
- наглядный метод обучения: наглядные материалы: плакаты, фотографии, схемы, демонстрационные материалы, видеоматериалы,
- игровой метод: игры: дидактические, развивающие, подвижные, спортивные, игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игры на местности,
- самостоятельная работа,
- метод индивидуального обучения;
- графическая работа: работа с картами, схемами,
- методы практико-ориентированной деятельности: тренировка, составление докладов, реферат,
- методы программированного обучения: самостоятельное изучение определённой части учебного материала,
- психологические и социологические методы и приёмы: анкетирование, психологические тесты, создание и решение психологических ситуаций,
- проектные и проектно-конструкторские методы обучения: создание творческих работ, разработка сценариев игр, проектирование деятельности, конкретных дел
- интерактивные методы: тестирование, ролевая игра, презентация.

Теоретические занятия в программном содержании составляют совсем небольшую часть, так как в основном подача материала происходит во время совместных практических мероприятий.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (спортзал) и на местности (на стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах и на соревнованиях. Вид практических занятий может меняться педагогом в зависимости от условий работы объединения, а также от интересов и потребностей учащихся. Для проведения теоретических и практических занятий могут привлекаться опытные судьи, инструкторы, врачи, спасатели, спортсмены.

Механизм фиксации и оценки полученных результатов обеспечивается посредством проведения промежуточной и итоговой диагностики по программе.

Оценочные материалы, дидактические материалы, календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объема информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.)

Календарный учебный график. (Приложение № 1).

Список литературы

для педагога

1. Балабанов И.В. Узлы. – М.: «Алтай», 1998.
2. Бочаров Е.А. Ступени обучения выживанию: програм.-метод. пособие для педагогов/Е.А. Бочаров, Н. И. Бочарова. – Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 204с.:ил. – (Педагогическая мастерская).
3. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия: учеб. пособие/ В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова; под. ред. Г.А. Короткина. – 3-е изд. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 79,[1] с.; ил.
4. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний: учеб.пособие: 8-10-й кл./ В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 254.[4]с., [64] ил.
5. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: Толк. 1995. – 368с., ил.
6. Военно-спортивные игры. 7-11 классы/ авт.-сост. П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 173с.
7. Воздвиженский С.Э. Скаутский метод в развитии международного молодёжного сотрудничества [Текст] / Отд. по делам молодёжи г. Йоэнсуу, Финляндия; Отд по делам молодёжи адм. г.Петрозаводска, РК, Россия; Союз дет. и мол. общ. объедин. Карелии (СДМ); [автор-сост. С.Э. Воздвиженский]. – Петрозаводск: Вяжевич А.С., 2004. – 72с.; 21x14,8см. – 1000 экз.
8. Географический словарь Мурманской области / Автор-составитель В.Г. Мужиков. – Мурманский областной институт развития регионального образования, повышения квалификации педагогических кадров, 1996, 183с.
9. Герб, флаг и гимн России: изучение государственных символов Российской федерации в школе: метод. рекомендации/ сост. М.К. Антошин. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 80с. – (Методичка).
10. Должиков И.И. «Физкультура. Пособие для учителя». М.: «Айрис-Пресс», 2004. – 160с.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М., ФиС, 1985г. – 159с., ил.
12. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам: Воен.-спорт. игры учащихся. – Мн.: Нар.

асвета, 1979.

13. Истомина П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. – М.: педагогика, 1987. – 96с.

14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175с., ил.

15. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом: Пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96с. (Серия «Библиотека вожаго»).

16. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.

17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.

18. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008гг.).- М.: ФЦДЮТиК, 2008.-312 с., ил.

19. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.

20. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с., ил.

21. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. /Под общей редакцией доктора педагогических наук Ю.С.Константинова). Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014. – 208 с.

22. Константинов Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учеб. пособие для СПО/ Ю.С. Константинов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 401с. – (Серия: Профессиональное образование).

23. Константинов Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для СПО/ Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 331с. – Серия: Профессиональное образование.

24. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997. илл. 217. с.240.

25. Крис Макнаб. Азбука выживания. Это должен знать каждый. – М.: «Белый город», 2008. - 128с.

26. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 2002г – 72с., илл. Изд. третье, стереотипное.

27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учеб.-метод. пособие – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 144с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).

28. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1, №2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994г.

29. Куприн А.М. На местности и по карте. – М.: Недра, 1982. – 112с.,ил.

30. Лопатина А., Скребцова М. СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА 62 урока о профессиях и мастерах (в помощь педагогам, воспитателям и родителям). – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002. – 352 с. – (Серия «Образование и творчество»).

31. Лукичев. Ю.С. Город в красивой тундре. – Мурманское изд.-полиграф. предприятие «Север», 1993.

32. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с., ил.
33. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТурРФ, 1998. – 140с., илл.
34. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе/ Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. – М.: Пищевая пром-сть, 1980. – 96с.
35. Лютова Е.К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 190с., ил.
36. Лях В.И. «Двигательные способности школьников, основы теории и методики развития». М: Терра – спорт, 2000. – 192с.
37. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
38. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учеб.–метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160с.: ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
39. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1999.
40. Маслов А.Г., Константинов Ю. С., Дорогов И.С. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160с.: ил. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
41. Менчуков А.Е. В мире ориентиров. – М., Недра, 1974г.
42. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися авторского коллектива ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»
43. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Методика воспитания физических качеств детей». М.: «Айрис-Пресс», 2004.- 112 с.
44. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
45. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.- 432 с. – (Настольная книга будущего командира).
46. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК, 2004.
47. Основы медицинских знаний учащихся. Под редакцией Гоголева М.И. – М., Просвещение, 1991г.
48. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии/ Пер.с чеш. С.Д. Баранниковой; ил. З. Махитки. – М.: Профиздат, 1990. – 144 с.:ил.
49. Пруха К. Военизированные игры на местности/ Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176с.
50. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: оборонно-спортивные кружки / ред. А.А.Баранов. – М.: «Просвещение», 1987.
51. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986. – 176с. – (Мир туристских интересов).
52. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995. – 112с.. илл.
53. Север. – М.: ФиС, 1975.
54. Спортивно-прикладной туризм: программа. разработки занятий, рекомендации. 8-

- 9 классы/ сост. В.А. Шкенёв. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317с., илл.
55. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с., ил.
56. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264., илл.
57. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [текст]: учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.:ил.
58. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры». М.: «Просвещение», 1984.- 159 с.
59. Шободаева А.В. Программный документ: Книга для лидера. – Иркутск: Изд-во «Оттиск»; Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. – 402 с.: ил.

для учащихся и родителей

1. Балбышев И.Н. Из жизни леса. – Лениздат, 1987г., <https://www.booksite.ru/fulltext/rusles/balb/>
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981г., <http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.html>, <https://studfiles.net/preview/3355890/>,
3. Берман А.Е. Среди стихий. - М., ФиС, 1983г., <https://www.litmir.me/br/?b=40718&p=1>
4. Берман А.Е. Юный турист. - М., ФиС, 1980г. <http://padabum.com/d.php?id=38313>, <http://nkosterev.narod.ru/met/berman/berman.html>
5. Веселов А. 100 советов для мальчиков на все случаи жизни.- М.: Изд. ООО "Издательство АСТ", 2000.- 384 с.- (Секреты бабушек и дедушек)., <https://dic.academic.ru/book.nsf/64689562/1000+советов+для+мальчиков+на+все+случаи+жизни>
6. Власова А.А., Карельская И.Ю., Ефременко Л.В. Уроки рукоделия. – СПб.: «КОРОНА принт», «КРИСТАЛЛ», 1998 – 400с., ил.
7. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование.- М.: Издат. центр "Академия", 2001.- 208 с.
8. Гурвич Л.М. Следопыт. - М., ФиС, 1976г.
9. Дранишников В.В. Рассказы по истории Кольского края. Книга для чтения в 4 классе. – Мурманск: Кн. изд-во, 1979. – 72 с.
10. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 31 с.
11. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. /Под общей редакцией доктора педагогических наук Ю.С.Константинова). Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. – ФЦДЮТК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014. – 208 с.
12. Крайнева И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997. <http://mexalib.com/view/41208>
13. Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Недра, 1987. – 143с., ил. – (Научно-популярная библиотека школьника). <https://www.litmir.me/br/?b=600555&p=1>

14. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании: пособие для учащихся. – М.: Толк, 1996. – 144с., ил. <http://www.klex.ru/i64>
15. Лондон Д. Любовь к жизни. – Мурманское книжное издательство, 1979. – 240 с.
16. Минделевич С. Пора в поход.- М.: Молодая гвардия, 1985.- 142 с.
17. Орешкин Б.Ц. Дневник Толи Скворцова, путешественника и рыбака. - М., ФиС, 1985г. https://royallib.com/read/oreshkin_boris/dnevnik_toli_skvortsova_puteshestvennika_i_ribolova.html#0
18. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника/В.П. Ситников.- М.: Филол.об-во «СЛОВО», АСТ, Компания «Ключ-С», Центр гуманитарных наук при ф-те журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 1997. – 448с.
19. Паця Евгения. Семилетний стрелок из лука. – Мурманское книжное издательство, 1990. <http://saami.su/biblioteka/saamskie-skazki/238-e-ya-patsiya-semiletnij-strelok-iz-luka.html>
20. Пруха К. Военизированные игры на местности.- М.: Изд. ДОСААФ СССР, 1979.- 175 с.
21. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности (справочник школьника). – М.: Филологическое общество «СЛОВО», 1997.
22. Сказки народов Севера / Сост. В.В. Винокурова, Ю.А. сем; Худож. А.М. гусаров. – Л.: Просвещение, ленингр. отд-ние, 1991. – 335с.: ил.
23. Формозов А.Н. Спутник следопыта. – М.: Издательство Московского университета, 1989 <https://www.litmir.me/br/?b=235968&p=1>
24. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - М., Профиздат, 1982г. <https://www.litmir.me/br/?b=182658&p=1>, <https://studfiles.net/preview/5373026/>

сайты в сети Интернет

1. Всероссийская скаутская ассоциация <http://russianscout.ru/>
2. Кольский полуостров: легенды, сказки, реальность <http://shvedirina.ru>
3. Литература о туризме и путешествиях http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html
4. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. – М.: Профиздат, 1988. <http://padabum.com/d.php?id=34296>
5. Макаренко А.С. Книга для родителей. – М.: «Правда», 1987. – 350 с. http://kob-media.ru/wp-content/uploads/2015/06/Makarenko_-_Kniga_dlya_roditeley.pdf
6. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrf.ru/>
7. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
8. Официальный сайт Вестник детско-юношеского туризма и отдыха <http://tour-vestnik.ru/>
9. Официальный сайт Изба-читальня <http://hibara-txt.ru/crib-turist/podgotovtl/index.html>
10. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrf.ru/>
11. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrf.ru/konkurs-metodicheskikh-materialov>

12. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
13. Официальный сайт Вестник детско-юношеского туризма и отдыха <http://tour-vestnik.ru/>
14. Официальный сайт Изба-читальня <http://hibara-txt.ru/crib-turist/podgotovtl/index.html>
15. Паркинсон К.Н., Растомджи М.К., Паври С. Дети. Как их воспитывать. – СПб., 1992. – 124 с.
16. Российские саами <http://saami.su/o-saami.html>
17. Разведческие игры http://www.sgpsf.org/ORUR%20Documents/metodik/rasv_igri/igr1_50.htm#1
18. Сайты центров туризма России и Белоруссии <http://turiznbrk.ru/page/page110.html>
19. Симаков В.А. Семья идёт в поход. – М.: Сов. Россия, 1987. – 208с. <http://padabum.com/d.php?id=181502>, <http://privalsystems.ru/viewtopic.php?t=229414>
20. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня – М.: Профиздат, 1985. <http://privalsystems.ru/viewtopic.php?t=229444>

ПРИЛОЖЕНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

«Правильный путь»

4 года обучения (базовый уровень)

Приложение №1. Календарный учебный график

Приложение № 2. Методические материалы

Приложение № 3. Оценочные материалы

Приложение № 4. Воспитательная работа

Приложение № 5. Методическая работа

Приложение № 6. Работа с родителями