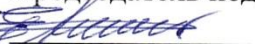




**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО г. СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР им. В. ПИКУЛЯ»**

Принята
педагогическим советом
Протокол № 6 от 01.06.2023 г.
Председатель пед. совета
 Е. П. Ананских

Приложение № 9
к приказу № 88 от 01.06.2023 г.
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДМЦ
Для **Е. С. Гусак**
«01»  2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"ЮНЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК"

Срок реализации 2 года
Возраст учащихся 9-15 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Липина Ольга Михайловна
Дерунов Александр Васильевич

г. Североморск
2023 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы
 - Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса
 - Литература, рекомендованная для детей и родителей
6. Приложения
 - диагностический инструментарий

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный путешественник» нацелена на воспитание в детях любви к Родине. Занятия в объединении дают учащимся возможность увидеть и ощутить красоту северной природы, путём регулярных тренировок поднять физическую подготовку на необходимый для участия в походах уровень. Очень важно поддерживать в коллективе атмосферу товарищества и взаимопомощи, стремление работать на общее дело.

Не секрет, что многие школьники передвигаются только в пределах городской черты между домом и школой. Мы предлагаем учащимся провести свободное от учёбы время на «детской площадке» размером 20X20 км, где нет дорог и благ цивилизации, зато есть реки, водопады, озёра, ущелья, побережье Баренцева моря, остров Кильдин и многое другое. Расширение жизненного пространства детей – одна из задач объединения «Юный путешественник».

Дети и подростки недостаточно времени проводят на свежем воздухе. Они не имеют возможности видеть красоту северной природы в разные времена года. Недостаток двигательной активности негативно сказывается на уровне физического развития школьников.

В течение осенне-зимне-весеннего периода учащимся по выходным дням предлагаются пешие и лыжные прогулки и походы различной степени сложности. Километраж походов измеряется при помощи навигатора и подсчитывается в течение сезона. В конце сезона подводятся итоги и участники походов награждаются в соответствии с количеством пройденных километров.

Невозможно научить любить природу по картинкам в Интернете. Свежий воздух, красота природы, физические нагрузки, общение жизненно необходимы каждому человеку. Программа «Юный путешественник» охватывает все времена года и виды туризма, наиболее соответствующие каждому времени года. Мы практикуем с октября по апрель пеший и лыжный туризм, а с мая по сентябрь – водный и велосипедный туризм, а также соревнования по велоспорту, которые охватывают не только Мурманскую область, но и страны Баренцева региона (Финляндию, Норвегию и Швецию). Воспитание испытаниями – основной принцип работы с подростками в объединении «Юный путешественник».

Участвуя в велопробегах, дети становятся участниками шоссейных велогонок, массовых спортивных праздников и культурных мероприятий, посещают музеи, храмы, памятники, промышленные предприятия, культурные и исторические места. Всё это позволяет им увидеть, как живут люди в разных местах, на чём держится жизнь на Севере.

Важно показать подросткам все положительные стороны пешего, лыжного, водного и велосипедного туризма, чтобы эти виды активного и полезного отдыха стали значимой частью их жизни.

Новизна программы

Программа является обновлённой и расширенной версией авторской программы педагога дополнительного образования Анатолия Михайловича Липина «Юный путешественник».

Для того, чтобы учащиеся могли закрепить туристические навыки, полученные в первый год обучения и расширить свои знания о природе и достопримечательностях Мурманской области, разработан учебно-тематический план второго года обучения.

В программу включены разделы «Водный туризм» и «Лыжный туризм». Маршруты пеших и лыжных походов разработаны с учётом возрастных особенностей учащихся. Уровень сложности и протяжённость маршрутов повышается постепенно.

В разделе «Велоспорт и велотуризм» большее внимание уделяется езде на горных велосипедах, так как дорожное движение в окрестностях Североморска стало более интенсивным в последние годы. Поэтому в целях обеспечения безопасности для тренировок выбираются только тропинки и второстепенные дороги.

Актуальность

Программа «Юный путешественник» даёт возможность учащимся оторваться от гаджетов, восполнить дефицит физических нагрузок, не виртуально, а реально общаться со сверстниками и спутниками разных возрастов. Разнообразие маршрутов походов позволяет расширить жизненное пространство детей. Участие в походах развивает у учащихся пространственное и логическое мышление, воспитывает ответственное отношение к своим обязанностям.

Педагогическая целесообразность

Раздел «Краеведение» расширяет кругозор учащихся. Полученные знания позволят им успешнее усваивать учебный материал по географии, истории, физике и химии.

Программа разработана с учётом возрастных особенностей подростков, их потребности в смене деятельности.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарными правилами СП. 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 №28, Санитарными правилами 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2, Уставом ДМЦ.

Педагогические принципы обучения:

- принцип индивидуально-личностного подхода к воспитанию, максимального учёта индивидуальных особенностей воспитанника и создания наиболее благоприятных условий для развития его индивидуальности, раскрытия потенциалов личности, опоры на её интересы;
- принцип наглядности обучения, который строится на конкретных примерах и образах, развивающих мышление и воображение, делающих обучение более доступным и помогающих усвоению программы;
- принцип природосообразности, благодаря которому процесс освоения программы строится, следуя логике (природе) развития личности ребенка;
- принцип развивающего обучения. Развитие личности ребенка направлено на умение сравнивать и обобщать, видеть и понимать;
- принцип доступности, преемственности, систематичности и последовательности. Программа составлена из совокупности разделов, имеющих общую направленность (военно-патриотическую) и каждый блок направлен на последовательное изучение части программы;
- принцип сотрудничества, предполагающий определение общих целей педагога и учащихся, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип гуманизма: гуманный характер отношений педагога и ребенка. Ребёнок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократических и творческих началах;
- принцип ценностной ориентации. Развитие моральных, эстетических, гражданских и других ценностей, на которые ориентируется человек в поведении, оценке своей и чужой деятельности;
- принцип сознательности и активности. Учащиеся должны понимать цель и задачи тренировок, значение и смысл выполняемых действий, уметь исправлять ошибки, допущенные при выполнении практических заданий;
- принцип связи теории с практикой. Эффективность теоретического обучения проверяется на практических занятиях.

Цели и задачи

Цель программы – воспитание у учащихся стремления к активному образу жизни посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- Повышение уровня знаний детей о природе, истории, культуре и экономике Мурманской области и Баренцева региона;
- Воспитание у учащихся навыков самообслуживания;
- Воспитание у детей умения жить в коллективе;
- Поднятие самооценки учащихся;
- Реализация принципа «Воспитание испытаниями»;
- Занятие детей физической культурой и спортом, укрепление физического здоровья детей при помощи пешего, лыжного, велосипедного и водного туризма;
- Дать возможность детям увидеть красоту северной природы во всех её проявлениях.

Программа состоит из десяти разделов.

1. Вводный раздел содержит сведения об Уставе, истории и традициях Центра, правах и обязанностях учащихся в нём. Учащиеся знакомятся с программой обучения, изучают меры безопасности при проведении занятий.

2. Велоспорт и велотуризм В этом разделе дети узнают об истории создания и устройстве велосипеда, научатся ухаживать за велосипедом и устранять наиболее частые неисправности. Особое внимание уделяется технике безопасности при езде на велосипеде в черте города и за городом.

3. Пеший туризм Данный раздел включает информацию об экипировке и снаряжении для пешего туризма, питании и гигиене в пешем походе. Все полученные знания ребята применяют во время пеших прогулок и походов в окрестностях города.

4. Лыжный туризм В данном разделе учащиеся узнают, как правильно одеваться в лыжном походе, какие лыжи лучше всего использовать. Ребята научатся ходить на лыжах по пересечённой местности в разных погодных условиях.

4. Водный туризм Основным мероприятием раздела является шлюпочная практика. Ребята изучают правила безопасности на воде, учатся управлять гребной и моторной лодкой.

Раздел 6. Основы туристской подготовки – 12 часов.

Тема 6.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетёнках из верёвок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практическое занятие – 1 час.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема 6.2 Правила движения группы в походе. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практическое занятие – 1 час.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Тема 6.3 Организация ночёвок и питание в туристском походе. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Планирование питания в походе.

Практическое занятие – 1 час.

Установка палатки.

Тема 6.4 Туристские и морские узлы и их применение. – 6 часов.

Практические занятия – 6 часов.

Прямой узел, булинь, встречный, встречная восьмёрка, ткацкий, проводник.

Раздел 7. Ориентирование на местности – 8 часов.

Тема 7.1. Основные понятия о топографической карте – 2 часа.

Теория – 1 час.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Практическое занятие – 1 час.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по измерению расстояния на карте.

Тема 7.2 Условные знаки топографических карт – 2 часа.

Теория – 1 час.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практическое занятие – 1 час.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Тема 7.3 Ориентирование в походах по местным признакам – 2 часа.

Теория – 1 час.

Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае

потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практическое занятие – 1 час.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Тема 7.4 Работа с компасом – 2 часа.

Теория – 1 час.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие – 1 час.

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.

Раздел 8. «Тропа здоровья» – 5 часов.

Тема 8.1. История и примеры создания экологических троп в заповедных и труднодоступных уголках мира, России, родного края – 1 час.

Теория – 1 час.

Практическое занятие – 1 час.

История и примеры создания экологических троп в заповедных и труднодоступных уголках мира, России, родного края

Тема 8.2 Благоустройство «Тропы здоровья» в загородном парке – 4 часа.

Практические занятия – 4 часа.

Уборка валежника, оборудование деревянного настила, благоустройство родника.

Раздел 9. ОФП и сдача норм ГТО – 64 часа.

Тема 9.1. Занятия на тренажёрах и силовая гимнастика – 20 часов.

Практические занятия – 20 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Занятия на тренажёрах на все группы мышц.

Тема 9.2 Подвижные игры в зале и на улице – 26 часов.

Практические занятия – 26 часов.

Минифутбол, «выбивала», игры на ловкость и меткость.

Тема 9.3 Подготовительные упражнения к сдаче норм ГТО – 18 часов.

Практические занятия – 18 часов.

Отжимания, подтягивания, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения на растягивание мышц.

Раздел 10. Краеведение – 13 часов.

Тема 10.1. Родной край, его природные особенности – 1 час.

Теория – 1 час.

Географическое положение Мурманской области.

Северный полярный круг, полярная ночь и полярный день, полярное сияние.

Баренцево и Белые моря.

Климатические особенности Мурманской области.

Тема 10.2 Растительный и животный мир родного края – 1 час.

Теория – 1 час.

Флора и фауна тундры и лесотундры.

Растения и животные, обитающие в Баренцевом и Белом морях.

Лапландский и Кандалакшский заповедники, заповедник Пасвик.

Тема 10.3 Туристские возможности родного края – 1 час.

Теория – 1 час.

Города Мурманской области.

Наиболее известные достопримечательности Мурманской области.

Реки и озёра, Хибинские и Ловозёрские тундры.

Терский берег.

Тема 10.4 Герои Заполярья – 5 часов.

Теория – 5 часов.

Великая Отечественная война в Заполярье.

Титовский рубеж.

Полярная дивизия.

Оборона полуостровов Средний и Рыбачий.

Арсений Григорьевич Головкин, Борис Феоктистович Сафонов, Пётр Георгиевич Сгибнев, Иван Михайлович Сивко, Магомед Имадутдинович Гаджиев, Иван Александрович Колышкин, Александр Осипович Шабалин, Саша Ковалёв.

Петсамо-Киркенесская операция.

Тема 10.5 Великие мореплаватели и путешественники – 5 часов.

Теория – 5 часов.

Виллем Баренц

Фритъоф Нансен

Руальд Амундсен

Иван Дмитриевич Папанин

Георгий Алексеевич Ушаков

Режим занятий

Режим занятий: (3 раза в неделю по 2 часа)×39 недель = 234 часа.

1 час = 45 минутам.

Набор в объединение производится по заявлению родителей (законных представителей) и желанию ребенка заниматься в данном кружке.

Количество детей в группе – не менее 12 человек.

Программа рассчитана на учащихся 7-15 лет.

№	Год обучения	Возраст
---	--------------	---------

1.	1 год обучения	7-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
2.	2 год обучения	8-11 лет	12-13 лет	14-15 лет

Срок реализации программы: 2 года:

- первый год обучения – стартовый уровень;

- второй год обучения – базовый уровень.

Закончить обучение учащийся может на любом этапе.

Основной формой работы в кружке «Юный путешественник» являются пешие, велосипедные и лыжные прогулки и походы. Такие занятия доступны для младших школьников и очень интересны для школьников средних и старших классов. Опыт работы в кружке «Юный путешественник» подтверждает целесообразность формирования разновозрастных групп. Старшие ребята помогают младшим, заботятся о них, являются для них примером. Младшие школьники выполняют посильные задания, учатся у старших, оживляют общение в группе. Опыт живого общения с детьми разных возрастов особенно важен для ребят, которые воспитываются в семьях без братьев и сестёр. Поэтому в одной группе могут быть школьники от 9 до 18 лет.

По итогам обучения учащиеся должны

знать	уметь
Правила дорожного движения для велосипедистов	Разбортировать велосипедную покрышку, заклеить прокол в камере, установить колесо на велосипед
Устройство велосипеда и назначение основных узлов, типы велосипедов и их назначение.	На горном велосипеде правильно тормозить и переключать передачи, преодолевать бордюры высотой до 10 см, неглубокие водные преграды
Виды велосипедных соревнований, терминология и основные правила	Ехать на шоссейном велосипеде в группе
Особенности велосипедного туризма	Выбрать место для ночлега
Особенности пешего туризма, экипировка и снаряжение, правила укладки рюкзака	Установить палатку
Виды костров	Оборудовать бивуак, разжечь костёр
Первая помощь. Гигиена в пешем походе.	Ориентироваться на местности при помощи компаса и карты
Правила поведения на льду в условиях похода в зимний период	Приготовить еду на костре и на горелке
Особенности экипировки для лыжного похода	Уметь спланировать поход
Виды снежных укрытий	Подготовить лыжи к походу, отремонтировать лыжи и лыжные

Способы преодоления подъёмов, спусков и препятствий на лыжах	палки в условиях похода. Проходить на лыжах 10 и более км по сложнопересечённой местности
Туристические достопримечательности Мурманской области	Спланировать поездку, проложить маршрут по городу
Историю и достопримечательности города Североморска	Грести в заданном направлении
Правила безопасности на воде	Выполнять нормативы ГТО в соответствии со своим возрастом
Правила выполнения нормативов ГТО	

Итоговая аттестация

Общий учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		Первый год обучения			Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводный раздел	2	-	2	2	-	2
2	Велоспорт и велотуризм.	7	25	32	3	34	37
3	Пеший туризм	5	19	24	5	30	35
4	Лыжный туризм	3	53	56	2	54	56
5	Водный туризм	2	16	18	1	15	16
6	Основы туристской подготовки	3	9	12	4	2	6
7	Ориентирование на местности	4	4	8	1	4	5
8	«Тропа здоровья»	1	4	5	-	2	2
9	ОФП и сдача норм ГТО	-	64	64	-	51	51
10	Краеведение	-	13	13	20	4	24
	Итого	36	198	234	38	196	234

Учебный план программы «Юный путешественник» 1-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теория	практи

				ка
1	Вводный раздел	2	2	
1.1	Устав Детского морского центра и правила внутреннего распорядка. Ознакомление с программой обучения.	1	1	
1.2	Общие требования по ТБ. Меры безопасности при проведении практических занятий и общественно-массовых мероприятий.	1	1	
2	Велоспорт и велотуризм	32	7	25
2.1	История создания велосипеда и велодвижения в мире, в России.	1	1	
2.2	Устройство велосипеда и назначение основных узлов, типы велосипедов и их назначение.	2	1	1
2.3	ПДД для велосипедистов (движение по обочине организованной группы, регулируемые и нерегулируемые перекрёстки). Экипировка велосипедиста.	2	1	1
2.4	Техника безопасности, правила торможения, переключение передач (скоростей) и преодоление препятствий на велосипедах (бордюры высотой до 10 см, спуски и подъёмы по сыпучему грунту, умение держать равновесие на велосипеде на месте (сюрпляс), торможение с заносом заднего колеса на скользкой поверхности)	8	1	7
2.5	Осмотр и техническое обслуживание велосипеда перед выездом (проверка тормозов, люфтов в рулевой колонке и в колёсах, смазка цепи, подкачивание колёс до необходимого давления)	2	1	1
2.6	Тренировки на горных велосипедах на местности (ознакомительная велопрогулка по городу, отработка навыков езды в городском парке, велопрогулка по загородному парку)	11		11
2.7	Виды велосипедных соревнований, терминология и основные правила	1	1	
2.8	Особенности велосипедного туризма, велопробеги	1	1	
2.9	Соревнования	4		4

3	Пеший туризм	24	5	19
3.1	Особенности пешего туризма, экипировка и снаряжение, правила укладки рюкзака	2	1	1
3.2	Виды костров. Разведение костра.	2	1	1
3.3	Питание в походе. Съедобные и несъедобные дикорастущие грибы и ягоды.	2	1	1
3.4	Первая помощь. Гигиена в пешем походе.	2	1	1
3.5	Выход на лёд и правила поведения на льду в условиях похода в зимний период	2	1	1
3.6	Пешие прогулки и походы	14		14
4	Лыжный туризм	56	3	53
4.1	Особенности лыжного туризма, экипировка и снаряжение	2	1	1
4.2	Техника лыжного туризма (ходьба на лыжах по слабопересечённой местности, отработка навыков подъёма и спуска с пологих гор)	4	1	3
4.3	Снежные укрытия, строительство иглу	2	1	1
4.4	Лыжные прогулки и походы	48		48
5	Водный туризм	18	2	16
5.1	Особенности водного туризма, экипировка и снаряжение	1	1	
5.2	Правила безопасности на воде	1	1	
5.3	Шлюпочная практика	16		16
6	Основы туристской подготовки	12	3	9
6.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	2	1	1
6.2	Правила движения группы в походе	2	1	1
6.3	Организация ночёвок и питание в туристском походе	2	1	1
6.4	Туристские и морские узлы и их применение	6		6
7	Ориентирование на местности	8	4	4
7.1	Основные понятия о топографической карте	2	1	1
7.2	Условные знаки топографических карт	2	1	1
7.3	Ориентирование в походах по местным признакам	2	1	1
7.4	Работа с компасом	2	1	1

8	«Тропа здоровья»	5	1	4
8.1	История и примеры создания экологических троп в заповедных и труднодоступных уголках мира, России, родного края	1	1	
8.2	Благоустройство «Тропы здоровья» в загородном парке	4		4
9	ОФП и сдача норм ГТО	64		64
9.1	Занятия на тренажёрах и силовая гимнастика	20		20
9.2	Подвижные игры в зале и на улице	26		26
9.3	Подготовительные упражнения к сдаче норм ГТО	18		18
10	Краеведение	13	13	
10.1	Родной край, его природные особенности	1	1	
10.2	Растительный и животный мир родного края	1	1	
10.3	Туристские возможности родного края	1	1	
10.4	Герои Заполярья	5	5	
10.5	Великие мореплаватели и путешественники	5	5	
	Всего:	234	36	198

Содержание 1-го года обучения

Раздел 1. Вводный

Тема 1.1 Устав Детского морского центра и правила внутреннего распорядка. Ознакомление с программой обучения. – 1 час

Теория – 1 час.

Тема 1.2 Техника безопасности – 1 час

Теория – 1 час.

Общие требования по ТБ. Меры безопасности при проведении практических занятий и общественно-массовых мероприятий.

Раздел 2. Велоспорт и велотуризм – 32 час.

Тема 2.1 История создания велосипеда и велодвижения в мире, в России – 1 час.

Теория – 1 час.

Эволюция велосипеда, самые выдающиеся велогонщики и велопутешественники.

Тема 2.2 Устройство велосипеда и назначение основных узлов, типы велосипедов и их назначение – 2 часа.

Теория – 1 час.

Рама, колёса, руль, система переключения передач, тормоза.

Шоссейные, горные, дорожные велосипеды, фэтбайки, веломобили.

Практическое занятие – 1 час.

Уход за велосипедом. Какой?

Тема 2.3 Правила дорожного движения для велосипедистов – 2 часа.

Теория – 1 час.

Движение по обочине организованной группы, регулируемые и нерегулируемые перекрёстки, пересечение пешеходных переходов.

Экипировка велосипедиста. Время года, погодные условия, продолжительность поездки, вид поездки (прогулка, путешествие, соревнования, поход и т. д.). Это должна быть отдельная тема.

Практическое занятие – 1 час. Мало

Знакомство с правилами дорожного движения на местности. Город, пригород и т. п.

Тема 2.4 Техника безопасности, правила торможения, переключение передач – 8 часов.

Теория – 1 час.

Техника безопасности, правила торможения, переключение передач (скоростей) и преодоление препятствий на велосипедах (бордюры высотой до 10 см, спуски и подъёмы по сыпучему грунту, умение держать равновесие на велосипеде на месте (сюрпляс), торможение с заносом заднего колеса на скользкой поверхности)

Практические занятия – 7 часов.

Тренировки на местности (в городском и загородном парках)

Сложность и продолжительность тренировок на местности увеличивается постепенно.

Тема 2.5 Осмотр и техническое обслуживание велосипеда перед выездом – 2 часа.

Теория – 1 час.

Проверка тормозов, люфтов в рулевой колонке и в колёсах, смазка цепи, подкачивание колёс до необходимого давления.

Практические занятия – 1 час.

Самостоятельная проверка тормозов, люфтов в рулевой колонке и в колёсах, смазка цепи, подкачивание колёс до необходимого давления.

Тема 2.6 Тренировки на горных велосипедах на местности - 11 часов.

Практические занятия – 11 часов.

Ознакомительная велопрогулка по городу, отработка навыков езды в городском парке, велопрогулка по загородному парку.

Тема 2.7 Виды велосипедных соревнований, терминология и основные правила - 1 час.

Теория – 1 час.

Виды велосипедного спорта (трек, шоссе, маунтинбайк, BMX (БиЭмИкс), велотриал, велокросс)

Велогонки на шоссе (индивидуальная гонка с раздельным стартом, групповая гонка, командная гонка, критериум)

Велогонки на горных велосипедах (кросс-кантри, downhill, enduro)

Основные правила Отдельная тема.

Тема 2.8 Особенности велосипедного туризма. Велопробеги - 1 час.

Теория – 1 час.

Виды велосипедного туризма (цивилизованный, спортивный, экспедиционный)

Примеры маршрутов велосипедных походов

Планирование велосипедного похода

Тема 2.9 Соревнования - 4 часа.

Практические занятия – 4 часа.

Велогонка в гору.

Соревнования на горных велосипедах в дисциплине «кросс-кантри»

Раздел 3. Пеший туризм – 24 часа.

Тема 3.1. Особенности пешего туризма, экипировка и снаряжение, правила укладки рюкзака – 2 часа.

Теория – 1 час.

Пешие туристские путешествия, история развития туризма.

Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практическое занятие – 1 час.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Тема 3.2 Виды костров. Разведение костра. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Виды костра («шалаш», «колодец», «таёжный»)

Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Практическое занятие – 1 час.

Разведение костра на местности. Заготовка дров.

Тема 3.3 Питание в походе. Съедобные и несъедобные дикорастущие грибы и ягоды. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Значение правильного питания в походе. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Съедобные и несъедобные дикорастущие грибы и ягоды.

Практическое занятие – 1 час.

Приготовление пищи на костре.

Тема 3.4 Первая помощь. Гигиена в пешем походе. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (обработка ран, наложение повязки, помощь при ушибах и ожогах).

Походная медицинская аптечка.

Практическое занятие – 1 час.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи)

Тема 3.5 Выход на лёд и правила поведения на льду в условиях похода в зимний период – 2 часа.

Теория – 1 час.

Свойства льда. Правила поведения на льду.

Практические занятия – 1 час.

Измерение толщины льда. Безопасное передвижение по льду во время пешей прогулки.

Тема 3.6 Пешие прогулки и походы – 14 часов.

Практические занятия – 14 часов.

Пешие прогулки и походы в окрестностях города в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Дистанция и сложность маршрута постепенно увеличиваются.

Раздел 4. Лыжный туризм – 56 часов.

Тема 4.1. Особенности лыжного туризма, экипировка и снаряжение – 2 часа.

Теория – 1 час.

Лыжные туристские путешествия.

Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему.

Виды лыж, лыжных ботинок, креплений и палок.

Практическое занятие – 1 час.

Проверка лыж, лыжных ботинок, креплений и палок перед первой лыжной прогулкой.

Тема 4.2 Техника лыжного туризма – 4 часа.

Теория – 1 час.

Знакомство с техникой ходьбы на лыжах по слабопересечённой местности, подъёма и спуска с пологих горок.

Практические занятия – 3 часа.

Отработка навыков ходьбы на лыжах по слабопересечённой местности, подъёма и спуска с пологих горок.

Тема 4.3 Снежные укрытия, строительство иглу. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Виды снежных укрытий (снежная пещера, иглу). Требования к снегу при строительстве снежных укрытий. Техника постройки иглу.

Практическое занятие – 1 час.

Строительство иглу.

Тема 4.4 Лыжные прогулки и походы – 48 часов.

Практические занятия – 48 часов.

Лыжные прогулки и походы в окрестностях города в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и погодными условиями. Дистанция и сложность маршрута постепенно увеличиваются.

Раздел 5. Водный туризм – 18 часов.

Тема 5.1. Особенности водного туризма, экипировка и снаряжение – 1 час.

Теория – 1 час.

Водные туристские путешествия.

Перечень личного снаряжения для шлюпочной практики, требования к нему.

Тема 5.2 Правила безопасности на воде – 1 час.

Теория – 1 час.

Техника безопасности при посадке в лодку и выходе из лодки.

Правила поведения в лодке. Спасательный жилет.

Тема 5.3 Шлюпочная практика – 16 часов.

Практические занятия – 16 часов.

Подготовка и упаковка снаряжения.

Перебазирование участников и снаряжения к месту проведения шлюпочной практики. Установка лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи. Практические занятия на гребных и моторных лодках. Подвижные игры. Пешие прогулки по берегу. Сворачивание лагеря. Перебазирование участников и снаряжения к месту постоянного проживания. Просушка снаряжения перед хранением.

Раздел 6. Основы туристской подготовки – 12 часов.

Тема 6.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практическое занятие – 1 час.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема 6.2 Правила движения группы в походе. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практическое занятие – 1 час.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Тема 6.3 Организация ночёвок и питание в туристском походе. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Планирование питания в походе.

Практическое занятие – 1 час.

Установка палатки.

Тема 6.4 Туристские и морские узлы и их применение. – 6 часов.

Практические занятия – 6 часов.

Прямой узел, булинь, встречный, встречная восьмёрка, ткацкий, проводник.

Раздел 7. Ориентирование на местности – 8 часов.

Тема 7.1. Основные понятия о топографической карте – 2 часа.

Теория – 1 час.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Практическое занятие – 1 час.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по измерению расстояния на карте.

Тема 7.2 Условные знаки топографических карт – 2 часа.

Теория – 1 час.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные

(заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практическое занятие – 1 час.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Тема 7.3 Ориентирование в походах по местным признакам – 2 часа.

Теория – 1 час.

Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практическое занятие – 1 час.

Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Тема 7.4 Работа с компасом – 2 часа.

Теория – 1 час.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие – 1 час.

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.

Раздел 8. «Тропа здоровья» – 5 часов.

Тема 8.1. История и примеры создания экологических троп в заповедных и труднодоступных уголках мира, России, родного края – 1 час.

Теория – 1 час.

Практическое занятие – 1 час.

История и примеры создания экологических троп в заповедных и труднодоступных уголках мира, России, родного края

Тема 8.2 Благоустройство «Тропы здоровья» в загородном парке – 4 часа.

Практические занятия – 4 часа.

Уборка валежника, оборудование деревянного настила, благоустройство родника.

Раздел 9. ОФП и сдача норм ГТО – 64 часа.

Тема 9.1. Занятия на тренажёрах и силовая гимнастика – 20 часов.

Практические занятия – 20 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Занятия на тренажёрах на все группы мышц.

Тема 9.2 Подвижные игры в зале и на улице – 26 часов.

Практические занятия – 26 часов.

Минифутбол, «выбивала», игры на ловкость и меткость.

Тема 9.3 Подготовительные упражнения к сдаче норм ГТО – 18 часов.

Практические занятия – 18 часов.

Отжимания, подтягивания, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения на растягивание мышц.

Раздел 10. Краеведение – 13 часов.

Тема 10.1. Родной край, его природные особенности – 1 час.

Теория – 1 час.

Географическое положение Мурманской области.

Северный полярный круг, полярная ночь и полярный день, полярное сияние.
Баренцево и Белые моря.

Климатические особенности Мурманской области.

Тема 10.2 Растительный и животный мир родного края – 1 час.

Теория – 1 час.

Флора и фауна тундры и лесотундры.

Растения и животные, обитающие в Баренцевом и Белом морях.

Лапландский и Кандалакшский заповедники, заповедник Пасвик.

Тема 10.3 Туристские возможности родного края – 1 час.

Теория – 1 час.

Города Мурманской области.

Наиболее известные достопримечательности Мурманской области.

Реки и озёра, Хибинские и Ловозёрские тундры.

Терский берег.

Тема 10.4 Герои Заполярья – 5 часов.

Теория – 5 часов.

Великая Отечественная война в Заполярье.

Титовский рубеж.

Полярная дивизия.

Оборона полуостровов Средний и Рыбачий.

Арсений Григорьевич Головкин, Борис Феоктистович Сафонов, Пётр Георгиевич Сгибнев, Иван Михайлович Сивко, Магомед Имадутдинович Гаджиев, Иван Александрович Колышкин, Александр Осипович Шабалин, Саша Ковалёв.

Петсамо-Киркенесская операция.

Тема 10.5 Великие мореплаватели и путешественники – 5 часов.

Теория – 5 часов.

Виллем Баренц

Фритъоф Нансен

Руальд Амундсен

Иван Дмитриевич Папанин

Георгий Алексеевич Ушаков

Учебный план
программы «Юный путешественник»
2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теория	практика
1	Вводный раздел	2	2	
1.1	Ознакомление с программой обучения	1	1	
1.2	Общие требования по ТБ. Меры безопасности при проведении практических занятий и общественно-массовых мероприятий	1	1	
2	Велоспорт и велотуризм	37	3	34
2.1	ПДД для велосипедистов	2	2	
2.2	Техника езды на горных велосипедах	2		2
2.3	Езда на велосипедах с контактными педалями. Особенности педалирования и безопасного выстёгивания ноги из контактной педали.	1	1	
2.4	Характерные, часто встречающиеся неисправности велосипеда и их ремонт в мастерской и в полевых условиях	2		2
2.5	Тренировка на шоссейных велосипедах в помещении на велостанках	5		5
2.6	Тренировки и соревнования на шоссейных и горных велосипедах	25		25
3	Пеший туризм	35	5	30
3.1	Составление маршрута похода	2	1	1
3.2	Распределение обязанностей в походе	2	1	1
3.3	Выход на лёд и правила поведения на льду в условиях похода в зимний период	1	1	
3.4	Пешие походы по сложно пересечённой местности (преодоление естественных препятствий – скальные выступы, река, болото)	25		25
3.5	Выбор места для ночлега, разбивка лагеря и установка палатки	3	1	2

3.6	Туристические песни. Барды.	2	1	1
4	Лыжный туризм	56	2	54
4.1	Техника и тактика лыжного туризма	2		2
4.2	Подготовка лыж к походу. Ремонт лыж и лыжных палок в условиях похода.	2	1	1
4.3	Снежные укрытия, строительство иглу	2		2
4.4	Наблюдение за погодой, учёт погодных условий и состояния снежного покрова при планировании маршрута. Лавины	2	1	1
4.5	Лыжные походы по сложно пересечённой местности.	48		48
5	Водный туризм	16	1	15
5.1	Правила безопасности на воде	1	1	
5.2	Подготовка снаряжения для шлюпочной практики	1		1
5.3	Шлюпочная практика	14		14
6	Основы туристской подготовки	6	4	2
6.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
6.2	Правила движения группы в походе, использование раций	1	1	
6.3	Организация ночёвок и питание в туристском походе, самостоятельное приготовление пищи на костре	2	1	1
6.4	Виды газовых и бензиновых горелок и обогревателей. Техника безопасности.	1	1	
7	Ориентирование на местности	5	1	4
7.1	Работа с компасом и топографической картой	1		1
7.2	Планирование маршрута похода	2	1	1
7.3	Ориентирование на местности с помощью современных средств навигации	2		2
8	«Тропа здоровья»	2		2
8.1	Благоустройство «Тропы здоровья» в загородном парке	2		2
9	ОФП и сдача норм ГТО	51		51
9.1	Занятия на тренажёрах и силовая гимнастика	14		14
9.2	Подвижные игры в зале и на улице	18		18
9.3	Подготовительные упражнения к сдаче норм ГТО	19		19
10	Краеведение	24	20	4
10.1	География Мурманской области.	1	1	

10.2	Саамы – коренные жители Кольского полуострова. Саамские игры. Метание аркана на хорей.	2	1	1
10.3	Заповедники Мурманской области	1	1	
10.4	Остров Кильдин.	1	1	
10.5	Природные достопримечательности Мурманской области	2	2	
10.6	Города Мурманской области	10	10	
10.7	Североморск – столица Северного флота	5	4	1
10.8	Краеведческая игра «Город на скалах и сам, как скала»	2		2
	Всего:	234	38	196

Содержание 2-го года обучения

Раздел 1. Вводный

Тема 1.1 Ознакомление с программой обучения. – 1 час

Теория – 1 час.

Тема 1.2 Техника безопасности – 1 час

Теория – 1 час.

Общие требования по ТБ. Меры безопасности при проведении практических занятий и общественно-массовых мероприятий.

Раздел 2. Велоспорт и велотуризм – 37 час.

Тема 2.1 Правила дорожного движения для велосипедистов – 2 часа.

Теория – 2 часа.

Правила передвижения велосипедистов по пешеходной зоне, тротуару или пешеходной, велопешеходной и велосипедной дорожкам, полосе для велосипедистов, проезжей части и обочине. Повороты и перекрёстки.

Световые приборы и звонок. Шлем. Жесты. Запреты.

Анализ наиболее часто встречающихся ДТП с участием велосипедистов.

Тема 2.2 Техника езды на горных велосипедах – 2 часа.

Практические занятия – 2 часа.

Правила торможения, переключение передач (скоростей) и преодоление препятствий на велосипедах (водные преграды, езда по корням и каменистой местности)

Тренировки на местности (в городском и загородном парках)

Сложность и продолжительность тренировок на местности увеличивается постепенно.

Тема 2.3 Езда на велосипедах с контактными педалями.– 1 час.

Теория – 1 час.

Особенности педалирования и безопасного выстёгивания ноги из контактной педали.

Тема 2.4 Характерные, часто встречающиеся неисправности велосипеда и их ремонт в мастерской и в полевых условиях - 2 часа.

Практические занятия – 2 часа.

Проколы камеры, порезы покрышки, настройка тормозов.

Тема 2.5 Тренировки на шоссейных велосипедах в помещении на велостанках - 5 часов.

Практические занятия – 5 часов.

Совершенствование техники педалирования

Развитие скоростной выносливости

Тема 2.6 Тренировки и соревнования на шоссейных и горных велосипедах - 25 часов.

Практические занятия – 25 часов.

Езда в группе. Езда на подъёмах и спусках. Преодоление препятствий.

Совершенствование посадки, техники педалирования и управления велосипедом.

Соревнования на горных велосипедах в дисциплине «кросс-кантри»

Велогонка в гору.

Раздел 3. Пеший туризм – 35 часов.

Тема 3.1. Составление маршрута похода – 2 часа.

Теория – 1 час.

Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практическое занятие – 1 час.

Изучение маршрутов походов. Составление плана графика-движения в 1-3-дневном походе.

Тема 3.2 Распределение обязанностей в походе. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Дежурные (дублёры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практическое занятие – 1 час.

Составление списка участников похода и распределение обязанностей.

Тема 3.3 Выход на лёд и правила поведения на льду в условиях похода в зимний период – 2 часа.

Теория – 1 час.

Повторение свойств льда и правил поведения на льду.

Техника безопасности при пересечении водоёмов по льду.

Тема 3.4 Пешие походы по сложнопересечённой местности. Преодоление естественных препятствий – скальные выступы, река, болото. – 25 часов.

Практические занятия – 25 часов.

Техника движения по песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, густому кустарнику.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 3.5 Выбор места для ночлега, разбивка лагеря и установка палатки – 3 часа.

Теория – 1 час.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Практические занятия – 2 часа.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Тема 3.6 Туристические песни. Барды – 2 часа.

Теория – 1 час.

История авторской песни. Популярные авторы-исполнители: Юрий Визбор, Александр Городницкий, Владимир Высоцкий, Татьяна и Сергей Никитины и другие.

Практическое занятие – 1 час.

Вечер авторской песни.

Раздел 4. Лыжный туризм – 56 часов.

Тема 4.1. Техника и тактика лыжного туризма – 2 часа.

Практические занятия – 2 часа.

Техника: движение по равнине, техника тропежки, преодоление деревьев, преодоление канав, подъемы, развороты на склоне, спуски, движение без лыж, самостраховка лыжными палками

Тактика: типовой ходовой день, переход, питание в лыжном походе, построение группы, выбор маршрута и состояние снега, приемы тропежки.

Тема 4.2 Подготовка лыж к походу. Ремонт лыж и лыжных палок в условиях похода. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Разновидности лыж, креплений и лыжных палок. Соответствие размера лыж и палок росту лыжника.

Проверка прочности крепежа лыжного крепления к лыже.

Регулировка длины темляка на лыжной палке.

Практическое занятие – 1 час.

Проверка лыж и палок обучающихся перед походом. Учебный ремонт старой лыжной палки при помощи специальных пластин.

Тема 4.3 Снежные укрытия, строительство иглу. – 2 часа.

Практическое занятие – 2 часа.

Строительство иглу.

Тема 4.4 Наблюдение за погодой, учёт погодных условий и состояния снежного покрова при планировании маршрута. Лавины – 2 часа.

Теория – 1 час.

Климатические особенности Мурманской области.

Совокупность погодных факторов.

Разновидности снежного покрова. Лавины. Лавиноопасные склоны.

Техника безопасности при прохождении лавиноопасных склонов.

Практическое занятие – 2 часа.

Измерение температуры воздуха во время лыжного похода.

Анализ снежного покрова на различных участках маршрута (в лесу, на возвышенностях, на водоёмах)

Тема 4.5 Лыжные походы по сложнопереесечённой местности.– 48 часов.

Практические занятия – 48 часов.

Лыжные прогулки и походы в окрестностях города в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и погодными условиями. Дистанция и сложность маршрута постепенно увеличиваются.

Раздел 5. Водный туризм – 16 часов.

Тема 5.1 Правила безопасности на воде – 1 час.

Теория – 1 час.

Техника безопасности при посадке в лодку и выходе из лодки.

Правила поведения в лодке. Спасательный жилет.

Тема 5.2 Подготовка снаряжения для шлюпочной практики – 1 час.

Практическое занятие – 1 час.

Составление списка снаряжения. Упаковка необходимого общественного и личного снаряжения.

Тема 5.3 Шлюпочная практика – 14 часов.

Практические занятия – 14 часов.

Перевозка участников и снаряжения к месту проведения шлюпочной практики. Установка лагеря. Заготовка дров. Приготовление пищи. Практические занятия на гребных и моторных лодках. Подвижные игры. Пешие прогулки по берегу. Сворачивание лагеря. Перевозка участников и снаряжения к месту постоянного проживания. Просушка снаряжения перед хранением.

Раздел 6. Основы туристской подготовки – 12 часов.

Тема 6.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практическое занятие – 1 час.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Тема 6.2 Правила движения группы в походе, использование раций. – 1 час.

Теория – 1 час.

Взаимодействие и взаимовыручка в группе.

Преимущества радиосвязи. Виды радиостанций. Алгоритм переговоров с использованием радиостанций.

Тема 6.3 Организация ночёвок и питание в туристском походе. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Варианты ночёвок в походных условиях.

Приготовление пищи в походных условиях. Самые распространённые блюда.

Практическое занятие – 1 час.

Самостоятельное приготовление пищи на костре.

Тема 6.4 Виды газовых и бензиновых горелок и обогревателей. Техника безопасности. – 1 час.

Теория – 1 час.

Преимущества газовых и бензиновых горелок и обогревателей.

Техника безопасности.

Раздел 7. Ориентирование на местности – 8 часов.

Тема 7.1. Работа с компасом и топографической картой – 1 час.

Теория – 1 час.

Практическое занятие – 1 час.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по измерению расстояния на карте.

Тема 7.2 Планирование маршрута похода– 2 часа.

Теория – 1 час.

Анализ топографической карты окрестностей города. Выбор доступного природного объекта и планирование доступного, рационального и живописного маршрута к нему.

Практическое занятие – 1 час.

Планирование маршрута похода выходного дня.

Тема 7.3 Ориентирование в на местности с помощью современных средств навигации. – 2 часа.

Практическое занятие – 2 часа.

Устройство навигатора. Его технические возможности.

Загрузка трека. Ориентирование в походе при помощи навигатора.

Анализ пройденного маршрута.

Раздел 8. «Тропа здоровья» – 2 часа.

Тема 8.1 Благоустройство «Тропы здоровья» в загородном парке – 2 часа.

Практические занятия – 2 часа.

Уборка валежника, оборудование деревянного настила, благоустройство родника.

Раздел 9. ОФП и сдача норм ГТО – 51 час.

Тема 9.1. Занятия на тренажёрах и силовая гимнастика – 14 часов.

Практические занятия – 14 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Занятия на тренажёрах на все группы мышц.

Тема 9.2 Подвижные игры в зале и на улице – 18 часов.

Практические занятия – 18 часов.

Минифутбол, «выбивала», игры на ловкость и меткость.

Тема 9.3 Подготовительные упражнения к сдаче норм ГТО – 19 часов.

Практические занятия – 19 часов.

Отжимания, подтягивания, челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения на растягивание мышц.

Раздел 10. Краеведение – 24 часа.

Тема 10.1. География Мурманской области – 1 час.

Теория – 1 час.

Повторение сведений о географическом положении Мурманской области, рельефе, реках, озёрах, городах и наиболее известных достопримечательностях.

Тема 10.2 Саамы – коренные жители Кольского полуострова. Саамские Игры. Метание аркана на хорей. – 2 часа.

Теория – 1 час.

Образ жизни и традиции саамов. Национальная одежда. Песни.

Саамские Игры.

Практическое занятие – 1 час.

Метание аркана на хорей.

Тема 10.3 Заповедники Мурманской области – 1 час.

Теория – 1 час.

История создания заповедников в Мурманской области.

Виртуальные экскурсии в Лапландский и Кандалакшский заповедники.

Заповедник Пасвик.

Тема 10.4 Остров Кильдин – 1 час.

Теория – 1 час.

Географическое положение. История заселения.

Тема 10.5 Природные достопримечательности Мурманской области – 2 часа.

Теория – 2 час.

Полуострова Средний и Рыбачий.

Хибинские и Ловозёрские тундры. Озеро Сейдозеро.

Терский берег.

Тема 10.6 Города и посёлки Мурманской области – 10 часов.

Теория – 10 часов.

Мурманск, Североморск, Кола, Териберка, ЗАТО Александровск, Печенга, Заполярный, Никель, Оленегорск, Ловозеро, Краснощелье,

Мончегорск, Кировск, Апатиты, Ковдор, Полярные Зори, Кандалакша, Алакуртти, Зеленоборский, Ковда, Умба, Варзуга.

Тема 10.7 Североморск – столица Северного флота – 5 часов.

Теория – 4 часа.

История, улицы, основные достопримечательности.

Практическое занятие – 1 час.

Экскурсия по Североморску.

Тема 10.8 Краеведческая игра «Город на скалах и сам, как скала!» – 2 часа.

Практическое занятие – 2 часа.

Тест по истории Североморска. Станционная игра с поиском достопримечательностей и памятных мест.

Методическое обеспечение

Организация учебно-воспитательного процесса

Основными мероприятиями программы являются:

- Марш-бросок Победы, в мае месяце;
- Велопробег «Кольская дорога», в июне месяце;
- Велопробег детей и молодёжи Баренцева региона, в июле – августе.

Интерес большинства детей к занятиям основан на их желании принять участие в этих мероприятиях. Для решения вопросов финансирования эти мероприятия оформлены как проекты. Заявки на их финансирование рассылаются на конкурсы в различные фонды и государственные структуры. В различные годы эти проекты получали финансовую поддержку Администрации ЗАТО Североморск, Администрации Мурманской области, Департамента по молодёжной политике РФ, Департамента по физической культуре и спорту РФ, Совета министров Северных стран, Норвежского Баренцева секретариата. Спонсорами проектов выступали Кольская ГМК и ОАО «Апатит».

Помимо этого занятия по программе включают в себя участие детей в велогонках:

- гонка в гору от здания Администрации до остановки Северная Застава, в Североморске по воскресеньям;
- чемпионат Мурманской области по велоспорту на шоссе в г. Апатиты;
- чемпионат Мурманской области по велоспорту в дисциплине кросс-кантри в г. Апатиты;

Финансирование этих мероприятий также требует отдельных заявок и осуществляется на конкурсной основе.

Велогонки проходят и во время велопробегов, и дети также в них участвуют.

Участники велопробега детей и молодёжи Баренцева региона взрослые и дети должны заблаговременно оформить заграничный паспорт. Родители детей оформляют доверенности, свидетельствующие о том, что они доверяют своих детей руководителю велопробега, и заверяют их у нотариуса. Визы оформляются в Норвежском консульстве на основании приглашения Норвежского Баренцева секретариата бесплатно.

В велопробегах дети едут по шоссейным дорогам на гоночных велосипедах налегке. Всё имущество перевозит машина сопровождения. Езда на гоночных велосипедах позволяет ехать с хорошими скоростями, которые так любят мальчишки, и преодолевать за день 100 и более километров. При этом через каждые 40-50 км пути организуется небольшой отдых и перекус. Рельеф в Мурманской области и Норвегии в основном горный. Иногда дорога идёт вверх 8 и более километров. На вершине подъёма, как правило, делается небольшая остановка, для того чтобы дождаться отстающих, полюбоваться пейзажем и сделать фото на память.

По сути дела велопробег – это летний детский лагерь, только на колёсах. Каждый день лагерь перемещается в новый населённый пункт. Исключением являются дни отдыха, которые организуются через каждые 5-6 дней, как правило, в больших городах, где на культурную программу требуется много времени.

Там, где такая возможность существует, дети посещают бассейны и аквапарки, купаются в реках или озёрах, и даже водопадах. В норвежских аквапарках русские мальчишки видны сразу. Они без усталости прыгают с вышки и трамплинов, крутят сальто и наперегонки катаются с горки. В Норвегии, где вода в море необыкновенно чистая, дети неоднократно купались в море, несмотря на то, что вода там ледяная. После таких водных процедур дети забывают об усталости и о только что пройденных долгих и трудных километрах пути.

Основное место ночлега в велопробеге – это спортивные залы. Организация ночлега в спортивных залах требует немало усилий, однако позволяет вписываться в минимальный бюджет, способствует развитию контактов и вовлечению в велопробег местных участников. Если организовать ночлег в спортзале не удаётся, велопробег останавливается в кемпинге в домиках или в палатках, в зависимости от погоды.

Приготовление пищи происходит под руководством шеф-повара велопробега. Дети дежурят по кухне и помогают ему во всём: приносят воду, чистят картошку, делают салат и бутерброды на перекус, моют котлы, расставляют походные столы и табуретки, наводят порядок в помещениях. Помимо этого дети устанавливают и складывают палатки, помогают веломеханику в ремонте и регулировке велосипедов, участвуют в погрузке и выгрузке имущества.

Способы и формы работы с детьми

В разделах 1-5 программы используются следующие формы занятий:

- тренировки в зале;
- тренировки на шоссе и грунтовых тропах;
- велопробеги;
- пешие прогулки на 20 км и более по воскресеньям;
- Марш-бросок Победы на 50 км за день;
- соревнования клубные итоговые за период (месяц, год);
- соревнования клубные, тематические, посвящённые Дню защитника Отечества, Международному женскому дню 8 марта, началу и окончанию учебного года и т. д.;
- соревнования городские;
- соревнования в других городах Мурманской области и Российской Федерации, а также международные соревнования.

Для повышения интереса детей к соревнованиям в клубе разработана листовка и грамота на базе картины В. Васнецова «Три богатыря». Призёры соревнований фотографируются и их портреты с помощью программы Photoshop подставляются на место лиц богатырей.

В разделах 6-12 используется формы занятий:

- рассказ-беседа руководителя в клубе;
- рассказ экскурсовода во время посещения предприятия или музея;
- рассказ-беседа руководителя во время посещения исторических, культурных или памятных мест;
- участие в культурно-массовых или массовых спортивных мероприятиях (традиционные Саамские игры в с. Ловозеро, Поморские игры в с. Умба, фольклорный фестиваль в с. Умба и т. д.).

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы включает проведение с детьми, как тренировок, так и теоретических занятий по истории края, экономике и географии. Помимо этого необходимо исполнять обязанности веломеханика, завхоза, бухгалтера, судить клубные соревнования и печатать протоколы, оформлять заявки на участие проектов программы в конкурсах, которые могут обеспечить их финансирование.

Особым сектором работы являются международные связи. Здесь необходимо вести переписку с зарубежными партнерами, оформлять заявки на финансирование в международные фонды, разрабатывать зарубежную часть маршрута велопробега с учетом ночлегов и культурной программы на каждый день. Для этого необходимо активно использовать Интернет и электронную почту. Переписка ведется на финском, норвежском и английском языках.

Все перечисленные обязанности может исполнять один педагог, или несколько педагогов.

В состав группы обеспечения каждого велопробега входят шеф-повар, завхоз, веломеханик, врач, педагог-организатор, переводчик, фотограф, пресс-секретарь, руководитель. Они едут на велосипедах вместе со всеми.

Большую помощь на этапе подготовки велопробегов оказывают родители детей.

Материально-техническое обеспечение программы включает:

- 1. Велосипеды коллективного пользования..... 50 шт.**
 - Шоссейные велосипеды 40 шт.
 - «Старт-шоссе» (Украина) -28 шт.;
 - «Пежо» (Франция) -4 шт.;
 - «Пежо –Хелкама» (Финляндия) -1 шт.;
 - Vitus (Франция) -1 шт.;
 - DBS (Норвегия) -1 шт.;
 - Creszent (Швеция) -1 шт.;
 - «Бьянки» (Италия) –1 шт.;
 - «Мята» (Япония) -1 шт.;
 - Atom R1 (Тайвань) -2 шт.;
 - Горные велосипеды (маунтинбайк) для кросс-кантри10 шт.;
- 2.** Помещение площадью 382 кв. м., состоящее из 2-х спортивных залов, раздевалок, душевых, комнаты отдыха, веломастерской и подсобных помещений. Помещение оснащено естественной и принудительной приточной и вытяжной вентиляцией. В помещении 40 кв.м. зеркал;
- 3.** Велотренажеры типа "Ритм", объединенные в единый тренажерный комплекс, позволяющий видеть на экране телевизора, кто из тренирующихся на какой позиции находится и, проводить соревнования прямо в зале...6 шт.;
- 4.** Велостанки роликовые для тренировок на велосипедах в зале... – 3 шт.;
- 5.** Гантели, штанги и атлетические тренажеры на все группы мышц;
- 6.** Перекладина складная;
- 7.** Велозапчасти;
- 8.** Инструмент веломеханика;
- 9.** Велоформа:
 - Веломайки -40 шт.;
 - Велотрусы -10 пар;
 - Велошлемы -40 шт.;
 - Ветровки - 25 шт.;
- 10.** Походная мебель складная:
 - Столы -8 шт.;
 - Табуретки -25 шт.;
- 11.** Туристское снаряжение:
 - Палатки армейские площадью 4,30*4,30 (на 12 чел.) – ...6 шт.;
 - Палатки “Eurotrail” – “Chicago” 4-х местные –4 шт.;
 - Кухня походная армейская КП-30 -1 шт.;
 - Коврики из пенополиуретана –30 шт.;
 - Спальные мешки армейские –40 шт.;
 - Спальные мешки “Freetime” – “Starlite” –15 шт.;
 - Котлы армейские алюминиевые на 12л –6 шт.;
 - Термоса с металлической колбой на 3 литра -10 шт.;

- Мангал (позволяет готовить пищу в котлах, не разводя огонь на земле);
 - Треноги складные к котлам –5 шт.;
 - Умывальник складной на 4 места -1 шт.
12. Прицеп грузовой грузоподъемностью 1500 кг, для перевозки имущества в велопробегах, буксируемый микроавтобусом –1 шт;
13. Компьютер «Пентиум», подключенный к «Интернет», сканер и принтер;
14. Ноутбук.....1 шт;
15. Библиотека краеведческой литературы (книги, журналы, брошюры, наборы открыток по Мурманской области и Баренцеву региону).....свыше 700 наименований.
16. Стенд складной с фотографиями рабочей площадью 6,48 кв.м. Упаковывается в специальный чемодан.

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Письмо Министерства образования РФ «Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей».
2. Захаров А. А. Велосипедный спорт. Гонки на шоссе. Примерные программы подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., «Советский спорт», 2005.
3. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. - М.: 1996.
4. Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
5. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
6. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. - М.: 2003.
7. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт: Учебное пособие СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: ВВМ, 2004.
8. Наука и бизнес на Мурмане. Научно-практический журнал. Мурманск. 1996-2008
9. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/514660>

Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. Лэнс Армстронг и Крис Кармайл. Программа подготовки Лэнса Армстронга.: ООО «Издательство «Яуза», -М. 2005.
2. Лэнс Армстронг, Сэлли Дженкинс. Возвращение к жизни. Моя победа над раком и в «Тур де Франс» ООО «Издательство «Яуза» - М.: 2005.
3. Алексей Куприянов. Велоспорт - моя жизнь. -М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Берлин В. Э. Путь к полюсу. Альманах «Живая Арктика» №1 Апатиты, 2003.
5. Берлин В. Э. Топонимы Хибинского края. Альманах «Живая Арктика» №1 Апатиты, 2004.
6. Берлин В. Э. Энергетика и экология на Мурмане. Альманах «Живая Арктика» №1 Апатиты, 2002.
7. Берлин В. Э. Эпоха Хибин. Альманах «Живая Арктика» №1 Апатиты, 2001.
8. Берлин В. Э. Ловозеро 425 лет. Альманах «Живая Арктика» №2 Апатиты, 1999.
9. Берлин В. Э. Век краеведения на Мурмане. Альманах «Живая Арктика» №3-4 Апатиты, 1999

Диагностика усвоения программы «Юный путешественник»

Вид диагностики Раздел программы	Входящая	Текущая	Промежуточная	Итоговая
Велоспорт и велотуризм	Ознакомительная велопрогулка по городу	Правила дорожного движения для велосипедистов (тест) Устройство велосипеда (тест) Ремонт и обслуживание велосипеда (практическое занятие)	Гонка в гору	Гонка в гору Велопробег в пос. Щук-озеро
Пеший туризм	Особенности пешего туризма, экипировка и снаряжение, правила укладки рюкзака (беседа, показ)	Разведение костра (с одной спички – отлично, с трёх – хорошо, с 4х и более - удовлетворительно) Питание в походе (тест) Выход на лёд и правила поведения на льду в условиях похода в зимний период (тест)	Пешие походы различной степени сложности	Если учащийся в течение учебного года в рамках пеших походов прошёл 40 и более километров– это отличный результат. От 30 до 40 – хорошо. Меньше 30 – удовлетворительно.
Лыжный туризм	Особенности лыжного туризма, экипировка и снаряжение (беседа, показ)	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности, отработка навыков подъёма и спуска с пологих горок (практическое занятие)	Лыжный поход «Мурманск - Североморск»	Если учащийся в течение учебного года в рамках лыжных походов прошёл 60 и более километров– это отличный результат. От 60 до 50 – хорошо. Меньше 50 – удовлетворительно.
Водный туризм	Особенности водного туризма, экипировка и снаряжение (беседа, показ)	Правила безопасности на воде (тест)	Тренировочное занятие в губе Ваенга	Шлюпочная практика
Основы туристской подготовки	Беседа о правилах движения группы в походе	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (тест, практическое занятие)	Туристские и морские узлы и их применение (Конкурс «Золотой прусик»)	Организация ночёвок и питание в туристском походе

		транспортировка пострадавшего (практическое занятие)		
Ориентирование на местности	Основные понятия о топографической карте	Условные знаки топографических карт (географическое лото) Ориентирование в походах по местным признакам Работа с компасом (определение азимута)	Планирование маршрута и ориентирование в походе.	Соревнования по спортивному ориентированию
ОФП и сдача норм ГТО	Определение уровня физической подготовки при поступлении в объединение	Ежемесячный контроль уровня физической подготовки	Соревнование по общей физической подготовке	Сдача норм ГТО
Краеведение	Беседа о Северноморске и Мурманской области	Родной край, его природные особенности (викторина) Растительный и животный мир родного края (тест) Туристские возможности родного края (игра-путешествие)	Игра-путешествие «Полуостров сокровищ»	Краеведческая игра «Город на скалах и сам, как скала!»

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Группа	Срок реализации, кол-во учебных недель	Модуль	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед.	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
2211 учебная группа	39	1-й год обучения	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.
2212 учебная группа	39	1-й год обучения	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.
2213 учебная группа	39	1-й год обучения	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.