



**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 № 18
к приказу № 88 от 01.06.2023 г.
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДМЦ
_____ Е. С. Гусак
2023 г.

« 01 » июня

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СЕВЕР ЗОВЕТ»

Срок реализации 2 года
Возраст учащихся 9-15 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сажинов Сергей Павлович

г. Североморск
2023 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Общий учебный план	11стр.
3. Учебный план 1-го года обучения.....	12 стр.
4. Содержание 1-го года обучения	15 стр.
5. Учебный план 2-го года обучения.....	23 стр.
6. Содержание 2-го года обучения	27 стр.
4. Комплекс организационно-педагогических условий.....	37 стр.
5. Список литературы	39 стр.
6. Приложения.....	41стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации.
- Устав МБУ ДО ДМЦ им. В. Пикуля.

1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, является адаптированной, разработана в 2022 году на основе успешно реализуемых в течении пяти лет самостоятельных программ объединения: «Юный путешественник» – автор Липина Ольга Михайловна и «Судоводитель маломерных судов» – автор Березовский Алексей Сергеевич.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач по формированию всесторонне развитой личности ребенка: наряду с занятиями по туризму и краеведению, большое внимание уделено изучению судовождения и морского дела, обеспечению безопасности жизнедеятельности, общефизической подготовке.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что она дополнена разделами «История Родного края» и «Основы безопасности и жизнедеятельности». Впервые учащиеся имеют возможность практиковать полученные знания на базе организаций партнеров – ФГКУ «Специального управления федеральной противопожарной службы № 48 МЧС России» и Центральной городской библиотеки им. Л. Крейна. При этом продолжают традиции партнерского

сотрудничества с Мурманской областной общественной организацией «Североморский яхт-клуб» и Североморской городской детской общественной организацией велоклуб «Пилигримы».

Актуальность данной Программы связана с тем, что в последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач ставит увеличение объемов детского туризма и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

В представленной программе туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Тяга к новым открытиям требует от юных туристов не только желания путешествовать, но и хорошей физической подготовки, серьезных технических и практических знаний и умений. Изучение богатой событиями истории Кольского края, дает возможность учащимся прикоснуться к культурно-историческому наследию предков, укрепляет взаимоотношения внутри семьи, способствует определению приоритетов при выборе будущей профессии, формированию чувства гордости за свою страну, гражданственности и патриотизма.

Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения.

Педагогическая целесообразность реализации программы обусловлена тем, что туристско-краеведческая деятельность направлена на гармоничное развитие личности ребенка, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала, поощряет интерес к изучению родной страны, способствует приобретению навыков проектной деятельности, развитию самостоятельности и выносливости, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, безопасному взаимодействию с природной средой.

Программы ориентирует учащегося на практическое применение полученных знаний о Кольском крае, технике и тактике туризма; навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи, передвижения по различному рельефу местности в разных погодных условиях, грамотного использования специального снаряжения и оборудования.

Программа состоит из пяти разделов:

1. *Вводные занятия.* На данных занятиях, курсанты получают инструктаж по технике безопасности, знакомятся с Уставом МБУДО ДМЦ, правилами

внутреннего распорядка, правами и обязанностями курсанта, программой обучения.

2. *История Родного края.* Ознакомление с историей становления и развития Мурманской области, градообразующие предприятия региона, география, животный и растительный мир Кольского полуострова, охрана и бережное отношение к природе и памятникам культуры.

3. *Основы туристской подготовки.* Знакомство с историей туризма в России. Топографическая подготовка. Организация похода, развитие выносливости и основ выживания в ходе участия в походах и туристических слетах.

4. *Основы эксплуатации и судовождения маломерных судов.* Изучение основ морского дела; устройства, эксплуатации и обслуживания маломерного судна. Отработка навыков в управлении маломерным судном в ходе практических занятий, сборов и морских походов.

5. *Основы безопасности и жизнедеятельности.* Ознакомление с основами оказания доврачебной помощи, обеспечение пожарной безопасности. Общефизическая подготовка.

1.3. Адресат программы

Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к туризму, изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, а также проявляющих интерес к технической направленности в сфере эксплуатации обслуживания маломерных судов.

Принимаются все желающие мальчики и девочки без ограничений по состоянию здоровья. По заявлению родителей.

Программа рассчитана на учащихся от 9-15 лет.

№	Год обучения	Возраст			
		9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	13-14 лет
1.	1 год обучения (стартовый уровень)	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	13-14 лет
2.	2 год обучения (базовый уровень)	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	14-15 лет

В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах и в составе всего объединения.

Курсанты ДМЦ им. В. Пикуля, прошедшие 1 год обучения и аттестованные по разделам «История Родного края», «Основы туристской подготовки», «Основы эксплуатации и судовождения маломерных судов», «Основы безопасности и жизнедеятельности» продолжают обучение по программе 2-го года обучения.

Наполняемость групп соответствует годам обучения:

- 1 год – 15 человек;
- 2 год – не менее 12 человек.

1.4. Срок реализации программы

Срок реализации программы: 2 года.

Программа реализуется в течение первого и второго учебного года в период с 1 сентября по 31 мая, включая каникулярное время.

1.5. Объем программы и режим работы

Объем реализуемой программы - 468 часов в течение двух лет обучения:

1 год обучения – 234 часа

2 год обучения – 234 часа

Из расчета 6 часов в неделю на одну группу, из них:

- теоретическое занятие – 2 учебных часа;
- практическое занятие на местности или в помещении, экскурсия в своем населенном пункте – 4 учебных часа.

6 часов x 39 недель = 234 часа.

1 астрономический час = 45 минутам.

1.6. Форма реализации программы

Форма обучения – очная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.

Форма и тип организации работы учащихся – в реализации программы заложены как принципы индивидуального, подхода к каждому курсанту, так использование метода группового обучения.

Виды занятий – программа предусматривает 2 вида занятий:

- *теоретические занятия:* рассказ, беседа, лекции; просмотр фотоматериалов, видеофильмов и др.
- *практические занятия:* тренировки, экскурсии, походы, сборы, соревнования, мастер-классы и др.

Основная часть занятий направлена на изучение и отработку практических навыков в туристической составляющей, на техническую подготовку в изучении основ судовождения и обеспечения безопасности жизнедеятельности, общефизической подготовке.

Особенности реализации - программа носит ярко выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения курсантов, педагога, а также родителей в процесс обучения. Такое сотрудничество способствует укреплению взаимоотношений в семье между старшими и младшими поколениями, нахождение общих точек соприкосновения, что особо актуально для неполных и малоимущих семей, воспитанники которых подчас составляют большую часть учебной группы.

Освоение изучаемых дисциплин от простого к сложному, чувство локтя и дружеские отношения в коллективе, объединенные общими интересами, способствуют становлению личности и осмысленному определению в выборе будущей профессии.

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

1.7. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование гармонично развитой личности через включение учащегося в туристско-краеведческую и природоохранную деятельность, воспитание любви к малой Родине, ее историческому и культурному наследию.

Программа направлена на решения следующих задач:

Обучающие задачи:

- расширение кругозора учащихся и повышение уровня их краеведческих знаний об историческом прошлом и настоящем родного края, его культурных и природных особенностях;
- обучение навыкам поисковой и исследовательской деятельности;
- обучение учащихся туристическим знаниям, умениям и навыкам;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- развитие у учащихся потребность в здоровом образе жизни, физическую активность средствами туристско-краеведческой деятельности;
- развитие познавательную активность, любознательность и креативные способности учащихся;
- развитие практические навыки: самоорганизации и самоуправления;

Воспитательные задачи:

- воспитание патриотических качеств: чувства гордости за историческое прошлое земляков, уважения к культурному наследию родного края;
- воспитание экологической культуры и бережного отношения к природе средствами туристско-краеведческой деятельности;
- формирование системы ценностей и убеждений, способствующих успешной социализации ребенка в современном обществе.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Предполагается, что обучение курсантов по общеразвивающей программе «СЕВЕР–ЗОВЁТ!» должно иметь положительную динамику, благодаря эмоциональности и быстрой смене ситуаций в учебном процессе, разнообразию технических и тактических решений, применяемых для выполнения поставленных задач. Это закономерно, ведь занятия данного направления обладают большим воспитательным потенциалом, содействуют развитию и оздоровлению ребенка, повышают его самооценку и коммуникабельность.

Планируемые результаты учащихся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- осмысление исторического, культурного, духовно-нравственного опыта предшествующих поколений, осознание своей национальной, гражданской, культурной идентичности;
- формирование положительное отношение к систематическим занятиям туристско-краеведческой направленности;
- понимание роли туризма в укреплении здоровья.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- историю освоения и развития Кольского края, особенности природы и географического положения;
- историю города Североморска, основные культурно-географические термины и понятия;
- героическую историю обороны города–героя Мурманск в годы ВОВ;
- общие признаки изменения погоды;
- характеристики погодных условий: ветра, течений и волны;
- технику безопасности во время участия в походах, шлюпочной практике, соревнованиях и занятиях школы безопасности;
- основы гигиены туриста и правила профилактики травматизма.
- правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья;

- не менее 50% обучающихся должны пройти 10 и более однодневных и не менее 2-х двухдневных (пешеходных и лыжных) походов;
- получить опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- получить навыки проведения такелажных и малярных работ.

Учащиеся будут уметь:

- применять полученные знания для сохранения историко-культурного наследия Кольского края и других регионов страны;
- развивать физические навыки, укреплять здоровье;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- подбирать личное и групповое снаряжение для похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку;
- вязать основные морские и туристические узлы, бухтовать веревки;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- самостоятельно управлять шлюпкой и моторным катером;
- устранять неисправности и осуществлять ремонт маломерного судна;
- сдадут экзамен по управлению лодкой на веслах и под мотором в ходе участия в двухдневном шлюпочном походе;
- воспитанники по итогам сдачи экзамена и выполнившие норматив «Юный Турист России» имеют право принять участие в морском походе;
- бережно относиться к природе и соблюдать экологические требования.

1.9. Формы предоставления результатов

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации курсантов по окончании каждого блока в ходе проверки теоретических знаний.

По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем участия учащихся в сборах, пешеходных, лыжных, водных походах, спортивно-массовых и культурно-просветительских мероприятиях различного уровня городского и областного уровня.

1.10. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

2. ОБЩИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов					
		Первый год обучения			Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	4	-	4	4	-	4
2	География и история родного края:	8	16	24	8	16	24
2.1	<i>«География Мурманской области»</i>	3	7	10	4	6	10
2.2	<i>«История становления и развития Мурманской области»</i>	2	6	8	2	8	10
2.3	<i>«Животный и растительный мир Кольского полуострова»</i>	1	1	2	1	1	2
2.4.	<i>«Охрана природы и памятников культуры»</i>	2	2	4	1	1	2
3.	Основы начальной подготовки туриста:	70	136	206	70	136	206
3.1	<i>«Основы туристской подготовки»</i>	30	60	90	30	66	96
3.2	<i>«Основы водного туризма, эксплуатации и судовождения маломерных судов»</i>	20	40	60	20	40	60
3.3	<i>«Основы безопасности жизнедеятельности в сфере туризма»</i>	20	36	56	20	30	50
Итого:		82	152	234	82	152	234

**3. Учебный план
«СЕВЕР ЗОВЁТ»
(первый год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Первый год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	4	-	4
<i>1.1</i>	<i>«Права и обязанности курсанта. Правила внутреннего распорядка. Ознакомление с программой обучения».</i>	2	-	2
<i>1.2</i>	<i>«Правила техники безопасности при проведении теоретических и практических занятий, тренировок».</i>	2	-	2
2	География и история родного края.	8	16	24
<i>2.1</i>	<i>«География Мурманской области»:</i>	3	7	10
2.1.1	«Знакомство с географией и топонимикой ЗАТО г. Североморск».	3	-	3
2.1.2	Туристический практикум «Североморск на карте России».	-	1	1
2.1.3	Пешеходная экскурсия по городу Североморску «Город на скалах и сам как скала!».	-	2	2
2.1.4	Пешеходная экскурсия в Городской парк Североморска «Самый северный парк в регионе».	-	2	2
2.1.5	Пешеходная экскурсия в Загородный парк Североморска «Парк за 69-й параллелью!».	-	2	2
<i>2.2</i>	<i>«История становления и развития Мурманской области»:</i>	2	6	8
2.2.1	«Город Североморск – история образования и развития».	2	-	2
2.2.2	Экскурсия в Музей истории города и флота «От поселка Ваенга до города Североморска» (г. Североморск).	-	1	1
2.2.3	Пешеходная экскурсия «Памятники Североморска».	-	2	2
2.2.4	Пешеходная экскурсия «Памятные доски Североморска».	-	2	2
2.2.5	Экскурсия в Музей «Подводная лодка К-21»: «Подвиги героев североморцев в годы ВОВ». (г. Североморск)	-	1	1
<i>2.3</i>	<i>«Животный и растительный мир Кольского полуострова»:</i>	1	1	2
2.3.1	«Природа, растения и животные родного края».	1	-	1
2.3.2	Экологический практикум «Есть ли в нашем крае растения и животные, занесенные в Красную книгу России?» (Городской парк Североморска).	-	1	1
<i>2.4.</i>	<i>«Охрана природы и памятников культуры»:</i>	2	2	4
2.4.1	«Охрана природы, памятников истории и культуры».	2	-	2

2.4.2	Экологическая акция «Североморск – чистый город!» (Уборка территории у памятного знака «Ракета» на южной сопке мыса Алыш).	-	1	1
2.4.3	Экологическая акция «Чистый берег Арктики» (Уборка мусора на берегах Кольского залива Баренцева моря, в губе Ваенга).	-	1	1
3.	Основы начальной подготовки туриста:	70	136	206
3.1.	«Основы туристской подготовки»:	30	60	90
3.1.1	«Что такое туризм? Определение, виды, направления».	2	-	2
3.1.2	«История развития туризма».	2	-	2
3.1.3	«Топографическая подготовка туриста»:	15	5	20
3.1.3.1	«Рельеф и способы его изображения».	3	1	4
3.1.3.2	«Топографическая карта. Условные топографические знаки».	3	1	4
3.1.3.3	«Основы ориентирования. Базовые понятия. Как пользоваться компасом».	3	1	4
3.1.3.4	«Измерение расстояния по карте и на местности. Использование топографической карты в походе».	3	1	4
3.1.3.5	«Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов».	3	1	4
3.1.4	«Организация туристического похода»:	3	3	6
3.1.4.1	«Разработка туристического маршрута».	1	1	2
3.1.4.2	«Распределение обязанностей группы участников похода».	1	1	2
3.1.4.3	«Подбор снаряжения. Организация питания».	1	1	2
3.1.5	«Пешеходный туризм»:	4	-	4
3.1.5.1	«Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе».	2	-	2
3.1.5.2	«Бивачные работы».	2	-	2
3.1.6	«Практическая отработка навыков пешеходного туризма. Развитие выносливости». (Походы выходного дня).	-	30	30
3.1.7	«Лыжный туризм»:	4	2	6
3.1.7.1	«Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе».	1	1	2
3.1.7.2	«Организация ночлега и питания в зимнем походе».	1	1	2
3.1.7.3	«Техника и тактика передвижения на лыжах».	2	-	2
3.1.8	«Практическая отработка навыков лыжного туризма. Развитие выносливости». (Походы выходного дня).	-	20	20
3.2	«Основы водного туризма, эксплуатации и судовождения маломерных судов»:	20	40	60
3.2.1	«Основы теории и устройство маломерных судов»:	6	2	8
3.2.1.1	«Общая классификация маломерных судов».	2	-	2
3.2.1.2	«Эксплуатационные, мореходные и маневренные качества маломерных судов».	2	-	2
3.2.1.3	«Необходимые навыки по обслуживанию маломерных	2	2	4

	судов».			
3.2.2	«Судовые двигатели и движители, их эксплуатация. Электрооборудование маломерных судов»:	6	8	14
3.2.2.1	«Движители маломерных судов, классификация и принципиальное устройство».	4	4	8
3.2.2.2	«Техническое обслуживание двигателей и движителей. Меры безопасности».	2	4	6
3.2.3	«Судовождение»:	8	30	38
3.2.3.1	«Общая характеристика и краткий обзор водных путей».	2	-	2
3.2.3.2	«Основы маневрирования и управления маломерным судном».	4	-	4
3.2.3.3	«Особенности управления маломерными судами».	2	-	2
3.2.3.4	«Практическая отработка навыков водного туризма». (Лодочная практика).	-	14	14
3.2.3.5	«Практическая отработка навыков водного туризма». (Лагерный морской сбор).	-	16	16
3.3	«Основы безопасности жизнедеятельности в сфере туризма»:	20	36	56
3.3.1	«Основы оказания первичной доврачебной помощи».	8	2	10
3.3.2	«Основы обеспечения пожарной безопасности».	6	4	10
3.3.3	«Основы обеспечения безопасности людей на водных объектах».	6	2	8
3.3.4	«Общая физическая подготовка туриста»:	-	28	28
3.3.4.1	«Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости в ходе командных занятий и групповых игр».	-	8	8
3.3.4.2	«Развитие силы без снарядов».	-	8	8
3.3.4.3	«Развитие силы на тренажерах».	-	8	8
3.3.5	Подготовка и участие в городских соревнованиях «Школа безопасности».	-	4	4
	Итого:	82	152	234

4. Содержание изучаемого курса (первый год обучения)

1. Вводное занятие.

Всего – 4 часа, из них: теория – 4 часа.

1.1 Знакомство с Центром: история, Устав и правила внутреннего распорядка. Права и обязанности курсантов. Ознакомление с программой обучения.

1.2 Общие требования по ТБ. Меры безопасности при, проведении практических занятий.

2. «География и история родного края»:

Всего – 24 часа, из них: теория – 16 часов; практика – 8 часов.

2.1 «География Мурманской области».

Теория – 3 часа;

Знакомство с географией и топонимикой ЗАТО г. Североморск. Изучение рельефа, рек и озер, полезных ископаемых родного края.

Практика – 7 часов.

Туристический практикум «Североморск на карте России. Пешеходная экскурсия по городу Североморску «Город на скалах и сам как скала!». Пешеходная экскурсия в Городской парк Североморска «Самый северный парк в регионе». Пешеходная экскурсия в Загородный парк Североморска «Парк за 69-й параллелью!».

2.2 «История становления и развития Мурманской области».

Теория – 2 часа;

Изучение истории образования и развития города Североморска.

Практика – 6 часов.

Экскурсия в Музей истории города и флота «От поселка Ваенга до города Североморска» (г. Североморск). Пешеходная экскурсия «Памятники Североморска». Пешеходная экскурсия «Памятные доски Североморска». Экскурсия в Музей «Подводная лодка К-21»: «Подвиги героев североморцев в годы ВОВ». (г. Североморск)

2.3 «Животный и растительный мир Кольского полуострова».

Теория – 1 час;

Изучение природных и климатических особенностей, растительного и животного мира родного края.

Практика – 1 час.

Экологический практикум «Есть ли в нашем крае растения и животные, занесенные в Красную книгу России?» (Городской парк Североморска).

2.4 «Охрана природы и памятников культуры».

Теория – 2 часа;

Изучение охраны природы, памятников истории и культуры на территории ЗАТО г. Североморск.

Практика – 2 часа.

Экологическая акция «Североморск – чистый город!» (Уборка территории у памятного знака «Ракета» на южной сопке мыса Алыш). Экологическая акция «Чистый берег Арктики» (Уборка мусора на берегах Кольского залива Баренцева моря, в губе Ваенга).

3. Основы начальной подготовки:

Всего - 206 часов, из них: теория – 70 часов; практика – 136 часов.

3.1 «Основы туристской подготовки»:

Теория – 30 часов; практика – 60 часов.

3.1.1 «Что такое туризм? Определение, виды, направления туризма».

Теория - 2 часа.

Детско-юношеский туризм: туристские нормативы, значки, разрядные требования. Туризм, как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Виды туризма, классификация походов.

3.1.2 «История развития туризма».

Теория - 2 часа.

История развития туризма в России и в Кольском Заполярье.

3.1.3 «Топографическая подготовка туриста»:

Всего – 15 часов, из них: теория – 5 часов; практика – 5 часов.

3.1.3.1 «Рельеф и способы его изображения».

Теория – 3 часа;

Рассмотрение форм рельефа и способов его изображения на картах.

Практика – 1 час.

Нахождение географических объектов на карте, определение крутизны ската по шкале заложений.

3.1.3.2 «Топографическая карта. Условные топографические знаки».

Теория – 3 часа;

Топография и топографические карты. Значение топографических карт для туристов. Свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Какие карты пригодны для путешествий. Масштаб карт. Виды масштаба. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты.

Понятие о предметах на местности и условных топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и не масштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифры и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сечение и заложение. Отметки высот, урезы вод. Характеристика форм рельефа.

Практика – 1 час.

Определение координат точки на карте.

3.1.3.3 «Основы ориентирования. Базовые понятия. Как пользоваться компасом».

Теория – 3 часа;

Компас и работа с ним. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Ориентирование на местности. Определение азимута по солнцу, в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных признаков. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры или к ближайшему жилью.

Практика – 1 час.

Отработка практических навыков работы с компасом: движение по азимуту и определение азимута.

Отработка практических навыков ориентирования на местности: определение азимута по солнцу, в разное время дня. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных признаков.

3.1.3.4 «Измерение расстояния по карте и на местности. Использование топографической карты в походе».

Теория – 3 часа;

Измерение расстояния на карте с помощью курвиметра, линейки, нитки и циркуля, определения расстояния на местности геометрическим способом, с

помощью козырька фуражки или ладони, с помощью прямоугольного треугольника, по видовым размерам предмета.

Использование топографической карты в походе. Сопоставление топографической карты с местностью. Прокладывание маршрута по топографической карте. Определение своего местоположения на карте. Внесение изменений в карту.

Практика – 1 час.

Отработка практических навыков измерения расстояния на карте различными способами. Отработка навыков прокладывание маршрута и определение своего местоположения на топографической карте.

3.1.3.5 «Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов».

Теория – 3 часа;

Ориентирование по карте, определение ориентиров, определение точки стояния, сличение карты с местностью.

Практика – 1 час.

Отработка практических навыков передвижения на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

3.1.4 Организация туристического похода:

Всего – 6 часов, из них: теория – 3 часа; практика – 3 часа.

3.1.4.1 «Разработка туристического маршрута».

Теория – 1 час;

Разработка маршрута. Географические и климатические условия края. Популярны туристские маршруты. Особенности рельефа, флора и фауна. Памятники истории, культуры, музеи края, школьные музеи, учет времени года и мест стоянок.

Практика – 1 час.

Практикум по разработке туристического маршрута.

3.1.4.2 «Распределение обязанностей группы участников похода»

Теория – 1 час;

Распределение обязанностей среди участников в походе. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требование к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровное отношение ко всем членам группы, авторитет). Обязанности командира группы. Постоянные должности в группе: завхоз по питанию; завхоз по снаряжению; ремонтный мастер; фотограф; хронограф похода; краевед; санитар; проводник и т.д. Временные должности: дежурный командир; дежурный проводник; дежурный по кухне; физорг на день.

Практика – 1 час.

Отработка практических навыков распределения обязанностей среди участников в походе.

3.1.4.3 «Подбор снаряжения. Организация питания».

Теория – 1 час;

Подбор снаряжения. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Список личного снаряжения для

практических занятий, для однодневного и многодневного похода. Виды личного туристского снаряжения – преимущества и недостатки. Групповое снаряжение для различных видов походов и по продолжительности похода.

Организация питания в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Питание в однодневном походе: бутерброды или горячий обед. Организация питания в многодневных походах и на соревнованиях. Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и приготовление пищи на костре.

Практика – 1 час.

Отработка практических навыков по подбору снаряжения и организации питания в походе.

3.1.5. «Пешеходный туризм»:

Теория – 4 часа

3.1.5.1 «Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе».

Тактика и техника движения группы в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения и темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Преодоление препятствий в пешеходных походах. Общая характеристика естественных препятствий в пешеходных походах. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по заболоченной местности, по лесу, по кустарнику, через завалы, преодоление рек и оврагов.

3.1.5.2 «Бивачные работы»

Бивачные работы. Организация ночевки в полевых условиях. Привалы и ночлеги в походах. Выбор места для ночлега в зависимости от рельефа местности, погодных условий, физического состояния группы. Организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Безопасность при заготовке дров, обращении с огнем, сушки одежды. Определение мест для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

3.1.6 «Практическая отработка навыков пешеходного туризма. Развитие выносливости». (Походы выходного дня).

Практика – 30 часов.

Пешеходный поход выходного дня. Совершение пешеходных походов по территории родного края. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения и темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Организация привалов, работ по заготовке дров, обращении с огнем, приготовления обеда. Определение мест для забора воды, мытья посуды, туалета.

3.1.7 «Лыжный туризм»:

Всего – 6 часов, из них: теория – 4 часа; практика – 2 часа.

3.1.7.1 «Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе».

Теория – 1 час;

Особенности лыжного туризма. Учет короткого светлого времени суток, низких температур, интенсивных осадков, плохой видимости подбор каждого участника группы производить с учетом его лыжной натренированности, выносливости, работе в команде, способности переносить низкие температуры.

(При организации походов со школьниками нежелательно планировать ночлеги в полевых условиях, но к вынужденным холодным ночевкам быть всегда готовым).

Снаряжение в лыжном походе. Подготовка и подгонка снаряжения (одежда, лыжи, палки, крепления, лыжные ботинки, мази и рем. комплект) с учетом низких температур, особенностей района проведения.

Практика – 1 час.

Практическое занятие по подготовке и подгонке снаряжения к лыжному походу выходного дня.

3.1.7.2 «Организация питания и вынужденного ночлега в зимнем походе».

Теория – 1 час;

Организация питания и вынужденного ночлега. Значение правильного питания в лыжном походе. Выбор места в случае вынужденного ночлега, его организация и оборудование. Разведение костра и приготовление пищи.

Практика – 1 час.

Разработка меню и расчет раскладки продуктов для лыжного похода выходного дня.

3.1.7.3 «Техника и тактика передвижения на лыжах».

Теория – 2 часа

Техника и тактика передвижения на лыжах. Общая характеристика естественных препятствий в лыжных походах. Движение группы в лыжном походе. Прокладка маршрута. Движение по лыжне, без лыжни, преодоление болот, озер, рек. Техника и тактика преодоления подъемов и спусков на лыжах.

3.1.8 «Практическая отработка навыков лыжного туризма. Развитие выносливости» (Походы выходного дня).

Практика – 20 часов.

Лыжный поход выходного дня. Совершение лыжных походов по территории родного края. Движение группы в лыжном походе. Прокладка маршрута и лыжни в походе. Темп движения по прямой, на подъемах и спусках, преодоление болот, озер, рек. Оборудование мест для привалов группы в зимних условиях.

Лыжный поход (ПВД) - Совершение лыжного перехода из г. Мурманск в г. Североморск (протяженность перехода 31 км.). Подготовка к походу, распределение обязанностей между участниками похода. Закупка и упаковка продуктов питания, подбор снаряжения. Прохождение маршрута. Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

3.2 «Основы водного туризма, эксплуатации и судовождения маломерных судов»:

Всего - 60 часов: Теория – 20 часов; практика – 40 часов.

3.2.1 «Основы теории и устройство маломерных судов»:

Всего - 8 часов: Теория – 6 часов; практика – 2 часа.

3.2.1.1 «Общая классификация маломерных судов».

Теория – 2 часа

Общая классификация маломерных судов: по назначению; по характеру движения; по типу движителя; по материалу корпуса.

3.2.1.2 «Эксплуатационные, мореходные и маневренные качества маломерных судов».

Теория – 2 часа

Эксплуатационные, мореходные и маневренные качества маломерных судов: водоизмещение; вместимость; грузоподъемность; пассажировместимость; скорость; автономность и дальность плавания; плавучесть; остойчивость; ходкость; циркуляция; управляемость.

3.2.1.3 «Необходимые навыки по обслуживанию маломерных судов».

Теория – 2 часа

Обслуживание маломерных судов. Проведение ЕТО (проверка давления в баллонах своевременная подкачка и стравливание давления на ПФХ и резиновых лодках). Общие понятия о текущем ремонте маломерного судна, заделка пробоин, ремонт такелажного оборудования, подборка лаков и красок.

Практика – 2 часа

Отработка практических навыков по обслуживанию маломерного судна.

3.2.2 «Судовые двигатели и движители, их эксплуатация. Электрооборудование маломерных судов:

Всего - 14 часов: Теория – 6 часов; практика – 8 часов.

3.2.2.1 «Движители маломерных судов, классификация и принципиальное устройство».

Теория – 4

Движители маломерных судов, классификация и принципиальное устройство: стационарный конвертированный высокооборотный двигатель, находящийся в центре кокпита (в кормовой части судна); система валопровода с поворотно-откидной колонкой; водометный двигатель; подвесной двигатель; воздушные винты на судах на воздушной подушке.

Практика – 4

Отработка навыков эксплуатации маломерного судна.

3.2.2.2 «Техническое обслуживание двигателей и движителей. Меры безопасности».

Теория – 2 часа

Техническое обслуживание двигателей и движителей. Меры безопасности. Проведение ЕТО (проверка, масла в системе, чистка свечей зажигания и выставление зазоров), снятие и замена узлов и агрегатов на двигателе.

Практика – 4 часа

Отработка навыков проведения ЕТО (проверка, масла в системе, чистка свечей зажигания и выставление зазоров), снятие и замена узлов и агрегатов на двигателе.

3.2.3 «Судовождение»:

Всего - 38 часов: Теория – 8 часов; практика – 30 часов.

3.2.3.1 «Общая характеристика и краткий обзор водных путей».

Теория - 2 часа

Общая характеристика водных путей: общие сведения; классификация водных бассейнов, география района плавания и особенности водного района

карта приливов и отливов, подводные течения, особенности смены направления ветра.

3.2.3.2 «Основы маневрирования и управления маломерным судном».

Теория - 4 часа

Основы маневрирования и управления маломерным судном: повороты против и по течению, при боковом ветре, швартовка к причалу в простых условиях, швартовка к причалу при ветре (течении), стоянка у причала, отход от причала, подход к берегу, стоянка у берега, отход (отвал) от берега, подход к др. судну, снятие судна с мели, буксировка, постановка на якорь, съёмка с якоря, шлюзование.

3.2.3.3 «Особенности управления маломерными судами».

Теория – 2 часа

Особенности управления маломерными судами в разных погодных условиях: плавание в условиях ограниченной видимости и ночью, в узкостях и условиях ледохода, при резком усилении ветра и в шторм, транспортирование взрывопожароопасных и пожароопасных веществ и материалов.

3.2.3.4 «Практическая отработка навыков водного туризма». (Лодочная практика).

Практика – 14 часов.

Лодочная практика: отработка на практике вопросов отход-подход к берегу (причалу), постановка-съём с якоря (с рейда), подход к другому судну, снятие судна с мели, буксировка судна, спасение утопающего, хождение на веслах и под мотором.

3.2.3.5 «Практическая отработка навыков водного туризма». (Лагерный морской сбор).

Практика – 16 часов.

Лагерный морской сбор. Отработка вопросов выживания в полевых условиях: развертывание-свертывание палаточного лагеря, оборудование быта, приготовление пищи, ночевка в полевых условиях, шлюпочная практика с проведением спортивных состязаний по гребли на маломерных судах, управление моторной лодкой с подвесным мотором, ориентирование на местности в губе Средняя Кольского залива.

3.3 «Основы безопасности жизнедеятельности в сфере туризма»:

Всего – 56 часов: Теория – 20 часов; практика – 36 часов.

3.3.1 «Основы оказания первичной доврачебной помощи».

Теория – 8 часов;

Основы оказания первичной доврачебной помощи. Формирование комплекса знаний по оказанию первой доврачебной помощи.

Практика – 2 часа.

Закрепление и усовершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи, отработка четких действий в случае происшествия с наличием пострадавших. Развитие необходимых морально-волевых качеств, для оказания первой доврачебной помощи.

3.3.2 «Основы обеспечения пожарной безопасности».

Теория – 6 часов

Основы обеспечения пожарной безопасности. Ознакомление с мерами пожарной безопасности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах, а также в условиях похода.

Практика – 4 часа

Доведение и отработка порядка действий при возникновении возгорания. Подготовка участников команд к участию в ШБ в соревновании по виду «Комбинированная пожарная эстафета».

3.3.3 «Основы обеспечения безопасности людей на водных объектах».

Теория – 6 часов

Основы обеспечения безопасности людей на водных объектах. Ознакомление с мерами поведения на воде, доведение порядка действий по оказанию помощи утопающему.

Практика – 2 часа

Отработка порядка действий по оказанию помощи утопающему.

3.3.4 «Общая физическая подготовка туриста».

Практика – 28 часов.

3.3.4.1 «Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости в ходе командных занятий и групповых игр».

Практика – 8 часов.

Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости в ходе командных занятий и групповых игр. Спортивные игры – волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры – прятки, салочки, лапта....

3.3.4.2 «Развитие силы без снарядов».

Практика – 8 часов

Развитие силы без снарядов. Упражнения на развитие силы: приседания с грузом; бег с рюкзаком; упражнение на пресс; индивидуальные силовые упражнения. Походный шаг; переход с бега на шаг и наоборот; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, выпадами, приставными шагом. Бег: вперед; назад; влево; вправо и т. д. Упражнения для: рук; плечевого пояса; ног; шеи; туловища.

3.3.4.3 «Развитие силы на тренажерах».

Практика – 8 часов

Развитие силы на тренажерах. Проведение занятий в тренажерном зале либо на улице в теплое время года на силовых тренажерах.

3.3.5 Подготовка и участие в городских соревнованиях «Школа безопасности».

Практика – 4 часа

Развитие выносливости в рамках подготовки и участия в городских соревнованиях «Школа безопасности». Формирование у учащихся ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности и умения действовать в экстремальных ситуациях: развитие навыков ориентирования и выживания в условиях Крайнего Севера; отработка действий по спасению терпящих бедствие на суше и воде; приобщение к здоровому образу жизни;

формирование морально-волевых и психологических качеств будущих защитников Отечества.

**5. Учебный план
«СЕВЕР ЗОВЁТ»
(второй год обучения)**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие:	4	-	4
<i>1.1</i>	<i>«Права и обязанности курсанта. Правила внутреннего распорядка. Ознакомление с программой обучения».</i>	2	-	2
<i>1.2</i>	<i>«Правила техники безопасности при проведении теоретических и практических занятий и тренировок».</i>	2	-	2
2	География и история родного края:	8	16	24
<i>2.1</i>	<i>«География Мурманской области»:</i>	4	6	10
<i>2.1.1.</i>	<i>«Знакомство с географией городов и поселков Мурманской области».</i>	2	-	2
<i>2.1.2</i>	<i>«Топонимика населенных пунктов Заполярья».</i>	2	-	2
<i>2.1.3</i>	<i>Туристический практикум «Интерактивная карта Мурманской области».</i>	-	2	2
<i>2.1.4</i>	<i>Экскурсия в Мурманский областной краеведческий музей - «Археология Кольского Севера» (г. Мурманск).</i>	-	2	2
<i>2.1.5</i>	<i>«Кольский полуостров » - Центр экологического просвещения ЦГБ им. Л. Крейна (г. Североморск).</i>	-	2	2
<i>2.2</i>	<i>«История становления и развития Мурманской области»:</i>	2	8	10
<i>2.2.1</i>	<i>«Мурманская область – история образования и развития».</i>	2	-	2
<i>2.2.2</i>	<i>Пешеходная экскурсия «Памятники советского и современного Мурманска» (г. Мурманск).</i>	-	2	2
<i>2.2.3</i>	<i>Экскурсия в Музей военно-воздушных сил Северного флота и посещение Аллеи Славы героев-авиаторов Северного Флота (п. Сафоново).</i>	-	2	2
<i>2.2.4</i>	<i>Историко-патриотическая акция «Позвала вас Россия...» посвященная Дню воина интернационалиста в РФ.</i>	-	2	2
<i>2.2.5</i>	<i>Историко-патриотическая акция «И помнит мир спасенный...», посвященная Победе в Великой Отечественной войне</i>	-	2	2
<i>2.3</i>	<i>«Животный и растительный мир Кольского полуострова»:</i>	1	1	2

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего
2.3.1	«Уникальный животный и растительный мир Кольского Севера».	1	-	1
2.3.2	Экологическая акция «Чистые берега» на берегах реки Ваенга.	-	1	1
2.4	«Охрана природы и памятников культуры»:	1	1	2
2.4.1	«Заповедные территории Заполярья».	1	-	1
2.4.2	Экскурсия в Центр экологического просвещения ЦГБ им. Л. Крейна (г. Североморск) - «Виртуальный ЭкоТур по Лапландскому заповеднику».	-	1	1
3.	Основы начальной подготовки туриста:	70	136	206
3.1	«Основы туристской подготовки»:	30	66	96
3.1.1	«Основные типы походов по методу передвижения и местности: пешеходные, лыжные, горные, водные, велосипедные и т.д.»	2	2	4
3.1.2	«Топографическая подготовка туриста»:	8	4	12
3.1.2.1	«Топографическая карта местности. Классификация карт местности».	1	1	2
3.1.2.2	«Условные знаки топографических карт и картографические способы изображения рельефа местности».	1	1	2
3.1.2.3	«Туристская схема местности». Особенности работы с топографическими картами в пешеходном и лыжном туризме».	3	1	4
3.1.2.4	«Ориентирование на местности с использованием карты и компаса».	3	1	4
3.1.3.	«Организация туристического похода»:	6	4	10
3.1.3.1	«Цель и задачи похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей группы участников похода».	1	1	2
3.1.3.2	«Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка туристического маршрута».	4	2	6
3.1.3.3	«Подбор снаряжения и организация питания в походе».	1	1	2
3.1.5	«Пешеходный туризм»:	4	2	6
3.1.5.1	«Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. «Бивачные работы».	3	1	4
3.1.5.2	«Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения в походе».	1	1	2
3.1.6	«Лыжный туризм»:	6	4	10
3.1.6.1	«Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе. Организация питания и вынужденного ночлега».	2	2	4

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего
3.1.6.2	«Техника и тактика передвижения на лыжах».	4	2	6
3.1.7	«Массовые туристические соревнования школьников»:	4	4	8
3.1.7.1	«Подготовка туристических соревнований».	2	2	4
3.1.7.2	«Организация и проведение туристических соревнований».	2	2	4
3.1.8	«Практическая отработка навыков туризма. Развитие выносливости»:	-	46	46
3.1.8.1	«Практическая отработка навыков пешеходного туризма. (Походы выходного дня, степенные походы):»	-	16	16
3.1.8.2	«Практическая отработка навыков лыжного туризма. (Походы выходного дня, степенные походы):»	-	30	30
3.2	«Основы водного туризма, эксплуатации и судовождения маломерных судов»:	20	40	60
3.2.1.	«Основы теории и устройство маломерных судов. Обслуживание и ремонт судов».	2	-	2
3.2.2.	«Судовые двигатели и движители, их эксплуатация. Электрооборудование маломерных судов»:	6	2	8
3.2.2.1	«Устройство двигателей внутреннего сгорания, работа механизмов и систем. Техническое обслуживание двигателей и движителей. Меры безопасности».	3	1	4
3.2.2.2	«Электрооборудование маломерных судов».	3	1	4
3.2.3.	«Судовождение»:	6	36	42
3.2.3.1	«Основы гидрометеорологии. Основы морской навигации».	3	1	4
3.2.3.2	«Штурманские приборы и инструменты».	3	1	4
3.2.3.3	«Практическая отработка навыков водного туризма». (Лодочная практика).	-	12	12
3.2.3.4	«Лагерный морской сбор с отработкой шлюпочной практики. Спортивные состязания по гребле на веслах и управления моторной лодкой с подвесным мотором».	-	12	12
3.2.3.5	«Морской поход по акватории Кольского залива с выходом в Баренцево море на судах Североморского Яхт-клуба и Детского морского центра».	-	10	10
3.2.4.	«Безопасность и порядок на водоемах»:	6	2	8
3.2.4.1	«Охрана жизни людей на воде».	2	-	2
3.2.4.2	«Борьба за живучесть судна».	2	2	4
3.2.4.3	«Оказание помощи судам и людям, терпящим бедствие на воде».	2	-	2
3.3	«Основы безопасности жизнедеятельности в сфере туризма»:	20	30	50

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Второй год обучения		
		Теория	Практика	Всего
3.3.1.	«Основы оказания первичной доврачебной помощи».	10	2	12
3.3.2.	«Основы обеспечения пожарной безопасности».	10	2	12
3.3.3.	«Общая физическая подготовка туриста»:	-	26	26
3.3.3.1.	«Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости в ходе командных занятий и групповых игр».	-	10	10
3.3.3.2.	«Развитие силы без снарядов».	-	6	6
3.3.3.3.	«Развитие силы на тренажерах».	-	6	6
3.3.4.	Подготовки и участия в городских соревнованиях «Школа безопасности».	-	4	4
	Итого:	82	152	234

6. Содержание изучаемого курса (второй год обучения)

1. Вводное занятие.

Всего – 4 часа, из них: теория – 4 часа.

1.1 «Права и обязанности курсанта. Правила внутреннего распорядка. Ознакомление с программой обучения».

Знакомство с Центром. Его Устав и правила внутреннего распорядка. Права и обязанности курсантов. Ознакомление с программой обучения.

1.2 «Правила техники безопасности при проведении теоретических и практических занятий и тренировок».

Общие требования по ТБ. Меры безопасности при, проведении практических занятий.

2. История родного края:

Всего – 24 часа, из них: теория – 8 часов; практика –16 часов.

2.1 «География Мурманской области».

Всего – 10 часов, из них: теория – 4 часа; практика – 6 часов.

Теория – 4 часа

2.2.1 Знакомство с географией городов и поселков Мурманской области.

2.1.2 Топонимика населенных пунктов Заполярья.

Практика – 6 часов.

2.1.3 Туристический практикум «Интерактивная карта Мурманской области» (Официальный туристический портал Мурманской области (info@murmansk.travel)).

2.1.4 Экскурсия в Мурманский областной краеведческий музей – «Археология Кольского Севера» (г. Мурманск).

2.1.5 Виртуальный обзор «Кольский полуостров» - посещение Центра экологического просвещения ЦГБ ИМ. л. Крейна (г. Североморск).

2.2. История становления и развития Мурманской области.

Всего – 10 часов, из них: теория – 2 часа; практика – 8 часов.

Теория – 2 часа

2.2.1 Изучение истории образования и развития Мурманской области.

Практика – 8 часов.

2.2.2 Пешеходная экскурсия «Памятники советского и современного Мурманска» (г. Мурманск).

2.2.3 Экскурсия в Музей военно-воздушных сил Северного флота и посещение Аллеи Славы героев-авиаторов Северного Флота (п. Сафоново).

2.2.4 Историко-патриотическая акция «Позвала вас Россия...» посвященная Дню воина интернационалиста в РФ.

2.2.5 Историко-патриотическая акция «И помнит мир спасенный ...», посвященная Победе в Великой Отечественной войне

2.3. «Животный и растительный мир Кольского полуострова».

Теория – 1 час;

2.3.1. Изучение уникального животного и растительного мира Кольского Севера.

Практика – 1 час.

Экологическая акция «Чистые берега» на берегах реки Ваенга.

2.4. «Охрана природы и памятников культуры».

Теория – 1 час;

2.4.1. Изучение заповедных территорий Заполярья: Лапландский и Кандалакшский заповедники, заповедник «Пасвик».

Практика – 1 час.

2.4.2. Экскурсия в Центр экологического просвещения ЦГБ им. Л. Крейна (г. Североморск) - «Виртуальный ЭкоТур по Лапландскому заповеднику».

3. Основы начальной подготовки туриста:

Всего -207 часов, из них: теория – 70 часов; практика – 137 часов.

3.1. «Основы туристской подготовки»:

Всего – 96 часов, из них: теория – 30 часов; практика – 66 час.

3.1.1. «Основные типы туристических походов по методу передвижения и местности».

Теория - 2 часа

Основные типы туристических походов по методу передвижения и местности: пешеходные, лыжные, горные, водные, велосипедные и т.д.

Туризм, как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков.

Практика – 2 часа

Практическое занятие по подготовке к пешему походу выходного дня.

3.1.2. «Топографическая подготовка туриста»:

Всего – 12 часов, из них: теория – 8 часов; практика – 4 часа.

3.1.2.1 «Топографическая карта местности. Классификация карт местности».

Теория – 1 час

Топографическая карта. Топография и топографические карты. Условные топографические знаки. Значение топографических карт для туристов. Отличительные свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Старение карт. Какие карты пригодны для путешествий. Масштаб карт. Виды масштаба. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Практика – 1 час

Работа с топографическими картами города Мурманска и Мурманской области.

3.1.2.2 «Условные знаки топографических карт и картографические способы изображения рельефа местности».

Теория – 1 час

Рельеф и способы его изображения. Рассмотрение форм рельефа, способов его изображения, определение крутизны ската по шкале заложений.

Условные топографические знаки. Понятие о предметах на местности и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и не масштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифры и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сечение и заложение. Отметки высот, урезы вод. Характеристика формы рельефа.

Практика – 1 час

Практическая работа с топографической картой местности.

3.1.2.3 «Туристская схема местности». Особенности работы с топографическими картами в пешеходном и лыжном туризме».

Теория – 3 часа

Использование топографической карты в походе. Сопоставление топографической карты с местностью. Прокладывание маршрута по топографической карте. Определение своего местоположения на карте. Внесение изменений в карту.

Практика – 1 час

Передвижение на местности с использованием карты и местных предметов. Ориентирование карты, определение ориентиров, определение точки стояния, сличение карты с местностью.

3.1.2.4 «Ориентирование на местности с использованием карты и компаса».

Теория – 3 часа

Компас и работа с ним. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту и определение азимута. Соревнования по спортивному ориентированию.

Ориентирование на местности. Определение азимута по солнцу, в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных признаков. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Измерение расстояния по карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью курвиметра, линейки, нитки и циркуля, определения расстояния на местности геометрическим способом, с помощью козырька фуражки или ладони, с помощью прямоугольного треугольника, по видовым размерам предмета.

Практика – 1 час

Отработка навыков передвижения на местности с использованием карты и компаса.

3.1.3. «Организация туристического похода»:

Всего – 10 часов, из них: теория – 6 часов; практика – 4 часа.

3.1.3.1 «Цель и задачи похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей группы участников похода».

Теория – 1 час

Определение цели и задач похода. Подбор группы. Объединение состава группы единой целью похода, сплочение ребят желающих работать в команде под единым руководством.

Распределение обязанностей среди участников в походе. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требование к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровное отношение ко всем членам группы, авторитет). Обязанности командира группы. Постоянные должности в группе: завхоз по питанию; завхоз по снаряжению; ремонтный мастер; фотограф; хронограф; краевед; санитар; проводник и т.д. Временные должности: дежурные командир; дежурный проводник; дежурный по кухне; физорг на день.

Практика – 1 час

Практическое занятие по определению цели и задач похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей группы участников похода

3.1.3.2 «Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка туристического маршрута».

Теория – 4 часа

Определение района похода, сбор сведений о районе путешествия, разработка маршрута, составление календарного плана. Географические и климатические особенности Кольского полуострова. Популярны туристские маршруты. Особенности рельефа, флора и фауна. Памятники истории, культуры, музеи края, школьные музеи. Разработка маршрута с учетом каникулярных отпусков, времени года и мест проведения.

Практика – 2 часа

Практическое занятие по определению района похода и разработке конкретного туристического маршрута.

3.1.3.3 «Подбор снаряжения и организация питания в походе».

Теория – 1 час

Подбор снаряжения. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Список личного снаряжения для практических занятий, однодневного и многодневного походов. Виды личного туристского снаряжения – преимущества и недостатки. Групповое снаряжение для различных видов и продолжительности похода. Подготовка снаряжения к походам.

Организация питания в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Питание в однодневном походе. Организация питания в многодневных (два и более дней) походах и на соревнованиях. Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и приготовление пищи на костре.

Практика – 1 час

Практическое занятие по подбору снаряжения и организация питания в походе выходного дня.

3.1.5 «Пешеходный туризм»:

Всего – 6 часов, из них: теория – 4 часа; практика – 2 часа.

3.1.5.1 «Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. «Бивачные работы».

Теория – 3 часа

Техника и тактика передвижения в пешеходном походе. Общая характеристика естественных препятствий в походах. Движение группы в походе. Прокладка маршрута в походе. Темп движения по прямой, на подъемах и спусках. Движение по тропе, без тропы.

Бивачные работы. Организация ночевки в полевых условиях. Привалы и ночлеги в походах. Выбор места для ночлега в зависимости от рельефа местности, погодных условий, физического состояния группы. Организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Безопасность при заготовке дров, обращении с огнем, сушки одежды. Определение мест для забора воды, мытья посуды, туалета, рубки и колки дров.

Практика – 1 час

Отработка практических навыков по технике и тактике передвижения в пешеходном походе.

3.1.5.2 «Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения в походе».

Теория – 3 часа

Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Походный травматизм и его причины. Заболевания в походах. Профилактика заболеваний и травматизма в походах. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, знание водных процедур (умывание, обтирание, закаливание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, солнцем, воздухом. Организация ремонта снаряжения в походных условиях.

Практика – 1 час

Отработка практических навыков предотвращения травм в походе.

3.1.6. Лыжный туризм:

Всего – 10 часов, из них: теория – 6 часа; практика – 4 часа.

3.1.6.1 «Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе. Организация питания и вынужденного ночлега».

Теория – 2 часа

Особенности лыжного туризма. Учет короткого светлого времени суток, низких температур, интенсивных осадков, плохой видимости подбор каждого участника группы производить с учетом его лыжной натренированности, выносливости, работе в команде, способности переносить низкие температуры. (При организации походов со школьниками нежелательно планировать ночлеги в полевых условиях, но к вынужденным холодным ночевкам необходимо быть всегда готовым).

Снаряжение в лыжном походе. Подготовка и подгонка снаряжения (одежда, лыжи, палки, крепления, лыжные ботинки, мази и рем. комплект) с учетом низких температур, особенностей района проведения.

Организация питания и вынужденного ночлега. Значение правильного питания в лыжном походе. Выбор места в случае вынужденного ночлега, его организация и оборудование. Разведение костра и приготовление пищи.

Практика – 2 часа

Подготовка и подгонка снаряжения для лыжного похода с учетом низких температур, особенностей района проведения.

3.1.6.2 «Техника и тактика передвижения на лыжах».

Теория – 4 часа

Техника и тактика передвижения на лыжах. Общая характеристика естественных препятствий в лыжных походах. Движение группы в лыжном походе. Прокладка маршрута и лыжни в походе. Темп движения по прямой, на подъемах и спусках. Движение по лыжне, без лыжни, преодоление болот, озер, рек. Техника и тактика преодоления подъемов и спусков на лыжах.

Практика – 2 часа

Отработка практических навыков техники и тактики передвижения на лыжах.

3.1.7 «Массовые туристические соревнования школьников»:

Всего – 8 часов, из них: теория – 4 часа; практика – 4 часа.

3.1.7.1 «Подготовка туристических соревнований».

Теория – 4 часа

Подготовка туристических соревнований. Разработка Положения о соревновании с освещением следующих вопросов: цели и задачи; время и место проведения; руководство подготовкой и проведением; участники соревнований; программа соревнований; описание результатов и награждение; документация и сроки ее подачи; условия приема участников; финансирование.

Практика – 2 часа

Отработка практических навыков по подготовке туристических соревнований.

3.1.7.2 «Организация и проведение туристических соревнований».

Теория – 4 часа

Организация проведения соревнований на 1 этапе: – определение топографических знаков; установки палатки; преодоление бревна; стрельба из воздушной винтовки; метание гранаты; «мышеловка»; «завал»; параллельная переправа; переноска «пострадавшего»; определение азимута на предмет; преодоление «кочек»; вязание узлов; разжигание костра.

Практика – 2 часа

Практическая подготовка к проведению туристических соревнований.

3.1.8 «Практическая отработка навыков туризма. Развитие выносливости»:

Практика – 46 часов.

3.1.8.1 «Практическая отработка навыков пешеходного туризма». (Походы выходного дня, степенные походы):

Практика – 16 часов

Пешеходный поход выходного дня. Совершение пешеходных походов по территории родного края. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения и темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Организация привалов, работ по заготовке дров, обращении с огнем, приготовления обеда. Определение мест для забора воды, мытья посуды, туалета.

3.1.8.2 «Практическая отработка навыков лыжного туризма». (Походы выходного дня, степенные походы):

Практика – 30 часов

Лыжный поход выходного дня. Совершение лыжных походов по территории родного края. Движение группы в лыжном походе. Прокладка маршрута и лыжни в походе. Темп движения по прямой, на подъемах и спусках, преодоление болот, озер и рек. Оборудование мест для привалов группы в зимних условиях.

3.2 «Основы водного туризма, эксплуатации и судовождения маломерных судов»:

Всего – 60 часов, из них: теория – 20 часа; практика – 40 часа.

3.2.1. «Основы теории и устройство маломерных судов. Обслуживание и ремонт судов».

Теория – 2 часа

Общая классификация маломерных судов: по назначению; по характеру движения; по типу движителя; по материалу корпуса.

Эксплуатационные, мореходные и маневренные качества маломерных судов: водоизмещение; вместимость; грузоподъемность; пассажировместимость; скорость; автономность и дальность плавания; плавучесть; остойчивость; ходкость; циркуляция; управляемость.

Обслуживание и ремонт судов. Такелажные и малярные работы. Проведение ЕТО (проверка давления в баллонах своевременная подкачка и стравливание

давления на ПФХ и резиновых лодках), Текущий и капитальный ремонт судна заделка пробоин, ремонт такелажного оборудования, подборка лаков и красок, проведение шпаклевочных и малярных работ.

3.2.2. «Судовые двигатели и движители, их эксплуатация. Электрооборудование маломерных судов»:

Всего – 8 часов, из них: теория – 6 часов; практика – 2 часа.

3.2.2.1 «Устройство двигателей внутреннего сгорания, работа механизмов и систем. Техническое обслуживание двигателей и движителей. Меры безопасности».

Теория – 3 часа

Классификация двигателей внутреннего сгорания. Краткие технические характеристики. Применение на маломерных судах: стационарные (бензиновые и дизельные) двигатели ВС; подвесные (бензиновые, электрические) двигатели.

Устройство двигателей внутреннего сгорания, работа механизмов и систем. Принцип работы дизельного двигателя.

Техническое обслуживание двигателей и движителей. Меры безопасности Проведение ЕТО (проверка, масла в системе, чистка свечей зажигания и выставление зазоров), снятие и замена узлов и агрегатов на двигателе.

Практика – 1 час

Рассмотрение примера работы 2-хтактного и 4-хтактного бензинового двигателя внутреннего сгорания

3.2.2.2 «Электрооборудование маломерных судов».

Теория – 3 часа

Электрооборудование маломерных судов. Рассмотрение принципиальной электрической схемы на примере подключения бортовых огней, водяной помпы, ключа зажигания.

Практика – 1 час

Отработка навыков эксплуатации электрооборудования маломерных судов.

3.2.3. «Судовождение»:

Всего – 42 часа, из них: теория – 6 часов; практика – 36 часов.

3.2.3.1 «Основы гидрометеорологии. Основы морской навигации».

Теория – 3 часа

Основы гидрометеорологии: основы физических процессов и явлений, происходящих в атмосфере и водных объектах; влияние гидрометеоусловий на безопасность плавания. Приборы для измерения давления, скорости и направления ветра. Карта погоды, признаки сохранения, ухудшения и улучшения характера погоды, признаки приближения шквала.

Основы морской навигации: форма и размеры Земли, основные точки, круги и линии, круговая и румбовая системы деления истинного горизонта, географические координаты (широта, долгота, разность широт и разность долгот), морские единицы измерения (морская миля, кабельтов, морская сажень, фут, метр, ярд, узел), дальность видимости (видимый горизонт, дальность видимости предметов и огней), определение направлений в море (истинные направления,

истинный пеленг, магнитное склонение, девиация, поправка компаса, исправления и перевод румбов).

Практика – 1 час

Отработка практических навыков по гидрометеорологии и морской навигации.

3.2.3.2 «Штурманские приборы и инструменты».

Теория – 3 часа

Штурманские приборы и инструменты: компасы (магнитный, катерные магнитные компасы, шлюпочный 75-мм компас, пеленгаторы, установка и пользование компасом, уход за компасом); понятие о гирокомпасах (гироскопический компас, бинокль), приборы для измерения глубин (ручной лот, эхолот); приборы для измерения скорости судна и расстояния (лаг); понятия о радионавигационных приборах (радиолокационные станции, радиомаяки, радиопеленгаторы, радионавигационные системы); прокладочный инструмент (циркуль-измеритель, транспортир, параллельная линейка, протрактор, роликовая параллельная линейка, прокладчик Хурста); назначение, устройство и принцип действия секстанта (сектант, техника измерения вертикального угла и высоты светила, поправка индекса); приборы для измерения времени (морской хронометр, палубные часы, судовые часы); использование радиоэлектронных средств на маломерных судах; GPS состав, устройство и принцип работы, возможности системы; глобальная морская система связи при бедствии (ГМССБ); радиолокационные станции; эхолот, его использование на маломерном судне; сонары (эхолоты переднего обзора); картоплоттеры, электронные карты, автоматизированные навигационные комплексы, авторулевые, морские карты (морские навигационные карты, радионавигационные и промысловые навигационные карты, карты внутренних водных путей, вспомогательные и справочные карты, чтение карты, основные задачи решаемые на морских картах).

Практика – 1 час

Отработка практических навыков пользования штурманскими приборами и инструментами.

3.2.3.3 «Практическая отработка навыков водного туризма». (Лодочная практика).

Практика – 12 часов

Лодочная практика: отработка на практике вопросов отход-подход к берегу (причалу), постановка-съём с якоря (с рейда), подход к другому судну, снятие судна с мили, буксировка судна, спасение утопающего, хождение на веслах и под мотором.

3.2.3.4 «Лагерный морской сбор с отработкой шлюпочной практики. Спортивные состязания по гребле на веслах и управления моторной лодкой с подвесным мотором».

Практика – 12 часов

Лагерный морской сбор. Отработка вопросов выживания в полевых условиях: развертывание-свертывание палаточного лагеря, оборудование быта, приготовление пищи, ночевка в полевых условиях, шлюпочная практика с

проведением спортивных состязаний по гребле на маломерных судах, управление моторной лодкой с подвесным мотором, ориентирование на местности в губе Средняя Кольского залива.

3.2.3.5 «Морской поход по акватории Кольского залива с выходом в Баренцево море на судах Североморского Яхт-клуба и Детского морского центра».

Практика – 10 часов

Морской поход. Отработка вопросов нахождения в море на судах Североморского Яхт-клуба и Детского морского центра, в акватории Кольского залива с выходом в Баренцево море. Развертывание-свертывание палаточного лагеря в губе Ладейная, оборудование быта, приготовление пищи, ночевка в полевых условиях. Заход в базу торпедных катеров п. Гранитный с отданием воинских почестей и возложением цветов к памятнику воинов-моряков СФ, павших в годы ВОВ.

3.2.4. «Безопасность и правопорядок на водоемах»:

Всего – 8 часов, из них: теория – 6 часов; практика – 2 часа.

3.2.4.1 «Охрана жизни людей на воде».

Теория – 3 часа

Охрана жизни людей на воде: основные причины гибели людей на воде, основные причины аварийности маломерных судов.

Практика – 1 час

Практикум по отработке навыков по охране жизни людей на воде.

3.2.4.2 «Борьба за живучесть судна».

Теория – 2 часа

Борьба за живучесть судна: борьба за непотопляемость судна (парусиновый пластырь, жесткий пластырь с мягкими бортами схема постановки, тушение пожаров на судах, обеспечение живучести судна при обледенении).

Практика – 2 часа

Отработка практических навыков по борьбе за живучесть маломерного судна.

3.2.4.3 «Оказание помощи судам и людям, терпящим бедствие на воде».

Теория – 3 часа

Оказание помощи судам и людям, терпящим бедствие на воде: подход к аварийному судну (аварийное судно с большим креном, судно имеет большой дифферент, судно на мели, на аварийном судне пожар); спасение людей терпящих бедствие (подход с учетом ветра, падение человека за борт); медицинская помощь пострадавшим на воде(при утоплении, при переломе конечностей, при ожогах, ранах и порезах, ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, при солнечных ударах).

Практика – 1 час

Отработка практических навыков по оказанию помощи судам и людям, терпящим бедствие на воде.

3.3. «Основы безопасности и жизнедеятельности в сфере туризма»:

Всего – 50 часов, из них: теория – 20 часов; практика – 30 часов.

3.3.1. «Основы оказания первичной доврачебной помощи».

Теория – 10 часов;

Основы оказания первичной доврачебной помощи. Формирование комплекса знаний по оказанию первой доврачебной помощи.

Практика – 2 часа.

Закрепление и усовершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи, отработка четких действий в случае происшествия с наличием пострадавших. Развитие необходимых морально-волевых качеств, для оказания первой доврачебной помощи.

3.3.2. «Основы обеспечения пожарной безопасности».

Теория – 10 часов;

Ознакомление с мерами пожарной безопасности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах, доведение и отработка порядка действий при возникновении возгорания.

Практика – 2 часа.

Подготовка участников команд к участию в ШБ в соревновании по виду «Комбинированная пожарная эстафета».

3.3.3. «Общая физическая подготовка туриста»:

Практика – 26 часов.

3.3.3.1. «Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости в ходе командных занятий и групповых игр».

Практика – 10 часов.

Развитие скоростных качеств, координации, равновесия, гибкости в ходе командных занятий и групповых игр. Спортивные игры – волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры – казаки-разбойники, прятки, лапта...

3.3.3.2 «Развитие силы без снарядов».

Практика – 6 часов.

Развитие силы без снарядов. Упражнения на развитие силы: приседания с грузом; бег с рюкзаком; упражнение на пресс; индивидуальные силовые упражнения. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег: вперед; назад; влево; вправо и др. Упражнения для: рук; плечевого пояса; ног; шеи; туловища.

3.3.3.3 «Развитие силы на тренажерах».

Практика – 6 часов.

Развитие силы на тренажерах. Проведение занятий в тренажерном зале либо на улице в теплое время года на силовых тренажерах.

3.3.4. Подготовки и участия в городских соревнованиях «Школа безопасности».

Развитие выносливости в рамках городских соревнований «Школа безопасности». Формирование у курсантов ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности и умения действовать в экстремальных ситуациях: развитие навыков ориентирования и выживания в условиях Крайнего Севера; отработка действий по спасению терпящих бедствие на суше и воде;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и физической культуре; совершенствования уровня и качества практической подготовки учащихся по программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности»; формирование морально-волевых и психологических качеств; выявление лучших команд для участия в областных соревнованиях.

7. Комплекс организационно-педагогических условий

МАТЕРИАЛЬНОЕ, ТЕХНИЧЕСКОЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела программы	Материально-техническое обеспечение	Учебно-методический материал	Формы и методы обучения	Формы и методы контроля
Вводный раздел	Компьютер, видеопроектор.	Устав Центра Инструкции по ТБ. Плакаты по ТБ	Рассказ, беседа, объяснение, ознакомление с курсом обучения	Анкетирование Устный опрос
История родного края	Компьютер, видеопроектор.	Видеоматериалы, учебники, книги по истории становления и развития Мурманской области, животному и растительному миру Кольского полуострова.	Рассказ, беседа, объяснение, экскурсии в музеи.	Устный опрос Викторины. Конкурсы.
Основы туристской подготовки	Компьютер, видеопроектор. Таблица 1, Таблица 2	Видеоматериалы, учебные пособия по туризму и спортивному ориентированию.	Рассказ, беседа, объяснение, походы, участие в соревнованиях	Сдача нормативов по спортивному туризму в ходе соревнований
Основы эксплуатации и судовождения маломерных судов	Компьютер, видеопроектор, лодка ПВХ «Кайман-360», двигатель Mercuri F6M, спасательные жилеты.	Видеоматериалы, учебные пособия по эксплуатации и судовождению маломерных судов	Рассказ, беседа, объяснение, практические занятия на воде	Отработка практических навыков и знаний в ходе шлюпочной практики и морского похода.
Основы безопасности и жизнедеятельности	Компьютер, видеопроектор, гимнастическая перекладина, брус, канат, гири и гантели, штанга, комплексные спортивные	Видеоматериалы, учебные пособия по физической подготовке (НФП-2009), наставления по обеспечению пожарной безопасности, ГО и ЧС и безопасности	Рассказ, беседа, объяснение, демонстрационный метод (иллюстрации, видеоматериалы) Упражнения и специальные тренировки	Устный опрос, зачёт по мерам безопасности и правилам стрельбы. Строевые смотры. Сдача нормативов по физической

	тренажеры, боевой пожарный комплект.	людей на водных объектах, основам оказания первичной доврачебной помощи.	навыков, практические занятия на местности.	подготовке, соревнования.
--	---	--	--	------------------------------

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование : учебник / В. И. Ганопольский. – Москва : Физкультура и спорт, 2022.
2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование : учебник издание 4 / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012.
3. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. – Москва : Физкультура и спорт, 2008.
4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В. И. Тыкул. – Москва : Просвещение, 2013.
5. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов – Москва : ЦДЮТур МО РФ, 2011.
6. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебное пособие / Ю. С. Константинов. – Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – Москва :ЦДЮТур МО РФ, 2015.
8. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий / П. И. Лукоянов. – Москва : ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Антропов К., Расторгуев М . Узлы / К. Антропов, М. Расторгуев. – Москва : ЦДЮТур МО РФ, 2010.
10. Водный туризм / составитель Григорьев В. Н. – Москва : Профиздат, 2001.
11. Антонов В. В., Романов В. В. «Маломерные суда на водоемах России» / В. В. Антонов, В. В. Романов. Москва 2011.
12. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 2015.
13. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – Москва : Профиздат, 2007.
14. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. – Москва : ЦРИБ «Турист», 2012.
15. Комитет по туризму Мурманской области : [сайт]. – URL: <https://tourism.gov-murman.ru/documents/deti/>
16. Федерация спортивного туризма России : [сайт]. – URL: <https://tssr.ru/>
17. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха : [сайт]. – URL: <https://tour-vestnik.ru/detskij-turizm-v-2022-godu-obzor>
18. Центр детско-юношеского туризма Мурманской области : [сайт]. – URL: <https://tsdyut.ru/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – Москва : ЮРАЙТ, 2017
2. Литвиненко А. А., Новикова М. В. Универсальный справочник начинающего туриста / А. А. Литвиненко, М.В. Новикова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007
3. Долматова Т. В. Русский Север. Путеводитель с маршрутом для детей / Т.В. Долматова. – «Вилли Винки» – детская редакция Издательской группы АСТ, 2022
4. Девон Ф. Путешествие с палаткой. Как обустроить походный быт / Ф. Девон – Москва : Библиотека Спорт-Марафон, 2021
5. Белякова И.В., Павлов Е.А. Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзака у школьников в туристском походе / И.В. Белякова, Е.А. Павлов : Статья в журнале «Экстремальная деятельность человека». Научно-методический журнал №2 (39) / 2016
6. Алексеев А. Питание в туристском походе / А. Алексеев. – Москва : Издательство Игоря Балабанова, 2012
7. Черныш И. В. Выживание в экстремальных ситуациях / И.В. Черныш. – Москва : Физическая культура, 2009

Материально - техническое обеспечение программы Таблица 1

Личное снаряжение			
№ п/п	наименование	единица измерения	количе ство
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, костюм от ветра	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертикал. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	шара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2

Групповое снаряжение			
№ п/п	наименование	ед. измерения	КОЛ-ВО
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2
12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
14.	Блок ролики	шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
17.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор	комплект	1
19.	Спальники	шт.	1 на обучающегося
20.	Коврики	шт.	1 на обучающегося
21.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
22.	Фотоаппарат	шт.	1
23.	Картографический материал	комплект	комплект
24.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка	шт.	2
26.	Пила двуручная	шт.	2
27.	Катамаран спортивный 4-х местный	шт.	3
28.	Весло однолопастное (для катамаранов)	шт.	20
29.	гидрокостюмы	шт.	20
30.	Каска для водного туризма	шт.	20
31.	Спасательные жилеты	шт.	20

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)
2421 учебная группа	39	2-й год обучения	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.
2422 учебная группа	39	2-й год обучения	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.
2423 учебная группа	39	2-й год обучения	234	6	3 раза в неделю по 90 мин.