

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»
238405, Россия, Калининградская область, Правдинский район,
поселок Дружба, ул. Школьная, 7
тел/факс: 8(401-57) 7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru

Принята
на заседании
педагогического совета №9
от «27» 06. 2023 г.

Утверждаю:
Директор Средней школы
п. Дружба М.А.Рог

Приказ № 137 «27» 06. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско- краеведческой направленности
«Пешеходный туризм и ориентирование на местности»**

Возраст обучающихся: 12– 17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Воронцов Владимир Николаевич, педагог
дополнительного образования

п. Дружба
2023

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины, которым посвящена программа

Предметом программы «Пешеходный туризм и ориентирование на местности» являются компоненты образовательного, краеведческого, туристического и спортивно-оздоровительного содержания. Содержание программы характеризуется междисциплинарностью. Программа включает знания из таких предметов, как безопасность жизнедеятельности, биология, география, математика, физическая культура, краеведение.

Ведущие теоретические идеи

Ведущая идея данной программы – комплексный подход к изучению обучающимися окружающего мира, с использованием различных способов и методов обучения, включая современные интерактивные, информационные методы, походы, экскурсии и др., способствующий всестороннему развитию личности.

Ключевые понятия

Доврачебная (первая) помощь – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

Краеведение (местная история) – область знаний, гуманитарная наука, занимающаяся комплексным научно-исследовательским и популяризаторским изучением определённой территории и накоплением знаний о ней, объединяя знания географии, истории, геральдики, этнографии, филологии, искусствоведения.

Ориентирование на местности – это определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся местных предметов (ориентиров) и точное выдерживание указанного или выбранного направления движения.

Палатка – временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания людей, производства работ, хозяйственных нужд, а также складирования различных материалов, имущества и аппаратуры в полевых условиях.

Поход выходного дня – это кратковременный поход, на один-два или даже полдня, с ночевкой или без нее.

Спортивный туризм – вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Узел – нечто связанное, переплетение верёвки на самой себе (или концов двух верёвок между собой), метод соединения и защиты линейного материала (троса, верёвки, струны, тесьмы, бечёвки, ремня) при помощи связывания и переплетения. Может включать 1 или более отрезков верёвки, сплетённых в цепь так, что будут соединены между собой и объектом

(грузом) или только между собой.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм и ориентирование на местности» имеет туристско-краеведческую направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Пешеходный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет обучающимся достичь успехов как в усвоении программы данного курса, так и в развитии своего физического и интеллектуального потенциала. Занятия дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Совместные походы и экскурсии развивают коммуникативные навыки воспитанников, что помогает в том числе определиться с выбором будущей профессии.

Расширение познания географии и истории своей малой Родины, формирование здорового образа жизни сегодня являются одними из приоритетных направлений воспитания. Вовлечение обучающихся в активные формы деятельности, в том числе занятия «уличными» видами спорта, а именно спортивным ориентированием и спортивным туризмом, а также туристско-краеведческую деятельность целенаправленно обеспечивает формирование разумного отношения к природе и социальным факторам жизни. Чувственно-эмоциональное восприятие красоты природы закладывает прочный фундамент таких важных человеческих качеств как любовь к Родине, чувство патриотизма. Занятия туризмом воспитывают основные качества: выносливость, силу, ловкость, скорость, умение жить в коллективе.

Программа охватывает желающих заниматься не только туризмом, но и увлеченных спортивным ориентированием, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Спортивное ориентирование, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир школьника, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных школьников, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного активного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность

Программа «Пешеходный туризм и ориентирование на местности» определяется социальной значимостью и направленностью вхождения личности в социум и мир природы, умения адаптироваться в социальной и

природной среде. В походах, на соревнованиях обучающийся не только пополняет свои знания, но и включается через общение с другими людьми в сложный мир человеческих отношений, выполняет различные социальные роли, и чем богаче мир, окружающий школьника, тем богаче и разнообразнее его личность.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса школьников к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость

Данная программа расширяет знания обучающихся об анатомии, физиологии и гигиене человека, топографии и ориентировании, о практических навыках организации жизнедеятельности в природной среде, готовит их к выбору будущей профессии, обеспечивает знанием и пониманием исторических процессов, культурного и природного наследия, а также ценностное отношение к своему здоровью и физическому совершенствованию.

В результате освоения программы, обучающиеся смогут организовывать и проводить мероприятия на уровне школ и муниципалитетов в области туризма и спортивного ориентирования. Научатся работать с разнообразным туристическим оборудованием, специализированными приборами для ориентирования.

Обучающиеся смогут проводить комплексные историко-географические краеведческие исследования с использованием исторической и современной литературы, научатся искать авторитетные источники информации, использовать современные научные методы обработки и анализа информации.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Программа «Пешеходный туризм и ориентирование на местности» включает большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе позволяют решить множество образовательных и воспитательных задач, развивают мотивацию к здоровому образу жизни. К занятиям туризмом и ориентированием на местности могут привлекаться родители. Совместные походы способствуют сплочению семьи, установлению между педагогом, родителями и детьми неформальных, дружеских отношений.

Программа нацелена на удовлетворение индивидуальных потребностей

в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья школьника.

Туристско-краеведческая деятельность есть именно тот вид работы с обучающимися, который способствует приобретению знаний о многих науках, практических умений поведения в природе и в социуме, способствует физическому развитию и формированию здорового образа жизни.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание условий для развития личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья через формирование базовых навыков спортивного туристского мастерства.

Задачи программы:

Образовательные:

- систематизировать представления детей об окружающей действительности;
- привить первичные эколого-туристские, краеведческие знания, умения и навыки;
- интегрировать знания по географии, истории, биологии, литературе, топографии в процессе изучения краеведения области и туристической деятельности.

Развивающие:

- способствовать развитию наглядно-образного и логического мышления, наблюдательности, памяти;
- обогатить навыки общения в коллективе и умений совместной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся самостоятельности и настойчивости в достижении цели;
- способствовать формированию безопасного и здорового образа жизни.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся Православной гимназии г. Калининграда в возрасте 12-17 лет. Набор детей для обучения по данной программе – свободный.

Обучающиеся могут быть объединены как в группы одного возраста, так и разновозрастные группы. Создание у слабоуспевающих обучающихся ситуации успеха в ходе занятий робототехникой, особенно при выполнении достаточно сложных заданий, способствует повышению их мотивации и в учебной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп до 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов за период реализации программы – 160 часов на группу. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 160 часов, включая индивидуальные консультации и проведение соревнований.

Основные методы обучения

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических особенностей.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а также участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или фронтальная, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности обучающихся:

- конструктивный (последовательное знакомство с техниками спортивного ориентирования);
- исследовательский - самостоятельная творческая работа обучающихся;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный - обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый - участие обучающихся в коллективном поиске, решении поставленной задачи под руководством наставников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным чертежам, схемам и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемное изложение, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирование (соревнования, выставки, поощрения).

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Образовательные (предметные)

В результате освоения программы обучающиеся:

- накопят и систематизируют представления об окружающей действительности;
- приобретут первичные эколого-краеведческие знания, умения и навыки (познавательные, преобразовательные, поведенческие) и базовые навыки спортивно-туристского мастерства;

- приобретут опыт самостоятельности и самообслуживания в быту и в обстановке совместной жизнедеятельности в группе сверстников в полевых условиях;
- будут сформированы базовые умения оказания первой помощи.

Метапредметные

В результате освоения программы обучающиеся:

- научатся ставить цель и планировать способы реализации задач по решению нестандартных ситуаций;
- давать оценку своим действиям и вносить необходимые корректировки;
- определять наиболее эффективные пути достижения результата, находить нестандартные способы решения задач, если они быстрее приводят к запланированной цели.

Личностные:

У обучающихся:

- будут развиты коммуникативные умения, навыки социализации и адаптации в коллективе;
- обучающиеся приобретут ценный и полезный опыт досугового участия в рамках туристско-краеведческой, спортивно-оздоровительной деятельности;
- будет сформировано ответственное отношение к природным ресурсам.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся не владеет терминологическим аппаратом, испытывает трудности в работе с взаимосвязанными параметрами. Не умеет структурировать информацию.

- Средний уровень. Обучающийся способен воспроизвести теоретический материал соответствующей цели образовательной модели, может сопоставить сходства и отличия познаваемых параметров.

- Высокий уровень. Обучающийся проявляет способность к чтению специальной научной литературы для извлечения необходимой информации, свободно владеет специальной терминологией, критически анализирует информацию. Высокая учебно-познавательная мотивация и навыки самоорганизации в походных условиях.

2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень. Обучающийся проявляет слабые навыки применения спортивного инвентаря, затрудняется в работе с категориями туристскокраеведческой направленности.

- Средний уровень. Обучающийся умеет применить базовые техники работы со спортивным и туристским инвентарём.

- Высокий уровень. Обучающийся владеет навыками применения знаний в области туристско-краеведческой, спортивно-оздоровительной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы определения результативности детей по программе: наблюдение, тестирования, творческие работы; участие в соревнованиях по туризму, ориентированию на местности, конкурсах по краеведению и топографии, самостоятельная работа.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном помещении общей площадью до 25 м², с посадочными местами группы обучающихся;
- оборудования для проведения занятий: компасы, линейки, транспортиры, топографические карты, географические и контурные карты Калининградской области, карты спортивного ориентирования, фотографии и открытки с видами памятных мест г. Калининграда и области, плакаты условных знаков и символов спортивного ориентирования, компьютерная техника, интерактивная доска, фотоаппарат, видеокамера;
- оборудования для проведения практических занятий, соревнований, походов выходного дня, (рюкзак, туристские коврики, спальные мешки, палатки, котлы, медицинская аптечка, ремонтный набор и прочее); для проведения тренировок и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию (компасы, специальную форму, колья, призмы, компостеры, планшеты, чипы, электронную технику отметки на контрольном пункте и подсчета результатов);
- оборудования для проведения занятий по спортивному туризму:

страховочные системы, карабины, спусковые и подъемные устройства, каски, веревки, GPS навигаторы

- полигон для проведения практических занятий и соревнований по спортивному ориентированию и туризму.

- Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-местная
- Тентот дождя
- Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)
- Компас жидкостный
- Курвиметр с компасом Kromatech
- Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)
- Радиостанции портативные
- Навигационное устройство походного типа GarminTrex30
- Спутниковый трек типа SPOT
- Фотоаппарат
- Каска туристская Перчатки туристские Палатка хозяйственная
- Карабины туристские - 85 единиц (5 карабина 17 чел.) Система страховочная
- Спусковое устройство Жумар
- Вережки 12 мм, 10 мм, 6 мм
- Картографические материалы Мобильный душ
- Биотуалеты
- Генератор переносной
- Портативная колонка БУМБОКС

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может выполнить все нормативы согласно возрасту.
2. Обучающийся может выполнить все нормативы согласно возрасту, может ответить на все вопросы, поднимаемые за период обучения.
3. Обучающийся может выполнить все нормативы согласно возрасту, может ответить на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно пройти туристический маршрут с применением техники туризма и ориентирования.

Средства контроля – практические задания на местности.

Формы контроля: тестирование, устный опрос, соревнования, проекты.

Методическое обеспечение

- учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации и др.);

- дидактические материалы, раздаточный материал для обучающихся (бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, фотографии, инструкционные карты, топографические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, объемные модели, муляжи и др.);

- методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 учебный год обучения (10 месяцев, 160 часов, 4 часа в неделю)

Тема 1. Вводное занятие (6 часа).

Теория: Знакомство с программой «Пешеходный туризм и ориентирование на местности». Знакомство с видом спорта спортивное ориентирование и спортивный туризм.

Тема 2. Спортивное ориентирование и спортивный туризм как вид спорта (18 часов).

Теория: В мире ориентиров: ориентирование по местным признакам: деревьям, муравейникам, лесным просекам, ягодам; по солнцу и часам, по компасу, топографической карте.

Компас, его устройство, правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта и азимутальных направлений по компасу на местности и на карте. Карта топографическая и спортивного ориентирования. Тактика движение в лесу по карте.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу, карте и на местности. Определение компасом азимута на предмет на карте и на местности. Определение расстояний на местности шагами. Прогулка в городской парк. Ориентирование по местным признакам. Измерение расстояния 100 м парами шагов. Учебные соревнования «Детская тропа ориентирования». «Лабиринт».

Теория: Виды туризма. Пешеходный туризм. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий, походов, соревнований. Одежда и обувь туриста: личное и групповое снаряжение. Туристские узлы и их использование в туризме. Правила укладки рюкзака. График движения на маршруте похода. Обязанности в походе. Привалы и ночлеги: организация работ по устройству бивуака, туристские узлы и их использование в туризме. Оборудование костра. Типы костров. Техника и тактика преодоления естественных препятствий на местности: заболоченности, оврага, лесных

завалов, водных препятствий.

Практика: отработка теории на местности в походных условиях

Тема 3. Личное и групповое снаряжение туриста (30 часов).

Теория: Понятие о личном снаряжении: для занятий туристским многоборьем, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в походе выходного дня. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий туристским многоборьем. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, пруссик самостраховки, перчатки, альпеншток, каска. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Снаряжение для похода выходного дня. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности занятия.

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения на занятиях в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу, на соревнованиях, в походе. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; пожарной безопасности, поведения на воде. Меры личной безопасности в нестандартной ситуации.

Практика: Комплектование личного и группового снаряжения. Установка палатки, Способы крепления верёвки к опоре. Маркировка верёвки. Конкурс на лучшую команду по установке палатки. Туристская эстафета.

Игра «Уложи рюкзак». Узлы в туризме. Виды узлов. Вязка узлов: «прямой», «схватывающий одним концом», «восьмёрка», «стремя», «встречный» и их использование в туристской практике. Конкурс на лучшего знатока узлов. Составление графика движения в походе. Разучивание туристских песен. Туристская полоса препятствий в Центре: преодоление оврага с помощью верёвок «Подъем – спуск по склону, траверс склона по перилам на самостраховке», «Движение через «болото» по следам, «кочкам»,

«Переправа «маятник», переправа по бревну по перилам на схватывающем узле. Однодневный поход в лесной массив поселка Чкаловск. Навыки оборудования бивуака: разжигание костра и кипячение чая. Конкурс на лучшего кострового, краеведа, туриста.

Тема 4. Топография и ориентирование на местности. Техническая и тактическая подготовка спортсмена (32 часов).

Теория: Наука топография. Виды топографических карт. Масштаб, азимутальные направления, ориентирование карты по сторонам горизонта. Условные топографические знаки (15 знаков): растительный покров, гидрография, дорожная сеть, внемасштабные знаки.

Практика: Зарисовка условных знаков растительного покрова, знаков гидрографии, дорожных и внемасштабных знаков и нахождение их на топографической карте. Зарисовка азимутальных направлений, определение масштаба карт. Топографический диктант. Зарисовка объектов участка местности в радиусе территории гимназии условными топографическими знаками.

Теория: Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.

Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по-спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Практика: Отработка пройденной теории в походе и в спортивном зале.

Тема 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов).

Теория: Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и название лекарственных препаратов.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Строение организма

человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Комплектование и использование медицинской аптечки при оказании первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Способы транспортировки пострадавшего.

Занятие со школьным фельдшером о способах оказания доврачебной помощи в походах и на соревнованиях.

Тема 6. Организация и проведение туристских походов (42 час).

Теория: Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трех-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Правила приготовления пищи на костре.

Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов.

Практика: Подготовка к походу выходного дня: изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Распределение обязанностей в походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Вычерчивание схемы маршрута. Составление графика похода. Составление меню. Выход на маршрут похода выходного дня. Организация привала. Экскурсия в школьный музей. Преодоление препятствий на маршруте. Описание краеведческой и общественно полезной

работы на маршруте. Составление письменного отчёта и презентации о походе.

Тема 7. Итоговое занятие: поход выходного дня/соревнования (4 часа).

Теория: Итоговое занятие по программе. Итоговая аттестация. Тесты по разделам программы. Подготовка к походу: выбор маршрута, характеристика района похода, распределение обязанностей в походе, личное и групповое снаряжение.

Практика: Поход выходного дня в лесной массив г. Ладушкин. Экскурсия по городу: историческая справка, памятники, отработка темпа, ритма движения на маршруте, организация привала, разжигание костра и приготовление фито-чая, закрепление практических навыков по туризму и ориентированию на местности.

Тема 8. Туристско-краеведческий семейный поход выходного дня (16 часов)

Теория: Исследовательская краеведческая деятельность «Парк Теодора Кроне». Работа в группах: «Теодор Кроне: кто он?», «Растительный мир парка Теодора Кроне», «Водный объект парка Теодора Кроне», «История парка Теодора Кроне», «Перспектива парка Теодора Кроне». Создание мультимедийной презентации. Защита проектов по группам.

Практика: Выезд в Парк Теодора Кроне. Выполнение заданий на местности: ориентирование на местности разными способами, описание природных объектов (замеры и др.), создание моделей разных видов костров и описание их применения, наведение навесной переправы через водный объект, оборудование международных сигналов бедствия из подручных средств, посещение Свято-Никольского монастыря и братских могил I и II Мировых войн на его территории. Проведение физкультурного часа на спортивной площадке парка Теодора Кроне.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие.	6	6	-	Устный опрос, рефлексия
2.	Тема 2. Спортивное ориентирование и спортивный туризм как вид спорта.	18	4	14	Тестирование, соревнование
3.	Тема 3. Личное и групповое снаряжение туриста. Основы туристской подготовки	30	8	22	Устный опрос, тестирование

4.	Тема 4. Топография и ориентирование на местности. Техническая и тактическая подготовка спортсмена	32	10	22	Тестирование, опрос, соревнования
5.	Тема 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8	Участие в соревновании
6.	Тема 6. Организация и проведение туристских походов.	42	6	36	Тестирование устный опрос
7.	Тема 7. Итоговое занятие	4	1	3	Участие в соревнованиях
8.	Тема 8. Туристско-краеведческий семейный поход выходного дня	16	6	10	Защита проектов. Выполнение практических заданий на местности.
	Итого	160	45	115	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм и ориентирование на местности»
1.	Начало учебного периода	01.09.2023г.
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5.	Количество часов	160
6.	Окончание учебного года	30.05.2024г.
7.	Период реализации программы	01.09.2023-30.05.2024

Воспитательный компонент программы осуществляется по следующим направлениям организации воспитания обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) духовно-нравственное;
- 3) трудовое (воспитание положительного отношения к труду и творчеству);
- 4) интеллектуальное (ценность научного познания);
- 5) здоровьесбережение и культура безопасности;
- 6) воспитание семейных ценностей;

- 7) формирование коммуникативной культуры;
- 8) экологическое воспитание.

Цель: развитие гармоничной личности, формирование и поддержание интереса у школьников к туристско-краеведческой деятельности.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игропрактики, тематические квесты; интерактивные мероприятия.

Методы: беседа, наблюдение, проектный, поисково-исследовательский.

Планируемые результаты:

- повышение мотивации к туристско-краеведческой деятельности и личностному развитию;
- сформированность коммуникативных навыков работы в группе;
- способствование ранней профориентации;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности;
- сформированность навыков по соблюдению техники безопасности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«О технике безопасности и о правилах поведения на занятиях»	Инструктаж	Сентябрь
2.	«О сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию»	Беседа	Сентябрь
3.	«Всемирный день туризма» /совместно с ДЮКСО «Коршунята»	Соревнования по спортивному ориентированию	Октябрь
4.	«Известные путешественники прошлого и настоящего»	Презентация мини-проектов	Ноябрь
5.	«Исторические факты о применении узлов для спасения людей в реальной жизни»	Презентация мини-проектов	Декабрь
6.	«Музей узлов»	Защита проекта (продукт – музейная экспозиция)	Январь
7.	«Целебные растения и их применение в полевых условиях»	Создание мультимедийной презентации	Март
8.	«Штурм Кенигсберга: герои и события»	Тематический квест – пеший поход в Парке Победы	Апрель
9.	«Что умеем, все покажем!»	Соревнования	В течение года
10.	«Чему за год мы научились!»	Открытое занятие для родителей, бабушек и дедушек	Май

		с вручением сертификатов	
11.	«Парк Теодора Кроне: вчера, сегодня и завтра»	Интерактивная беседа	Июнь

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал №1,2. - Москва, 2012.
2. Елаева В.П., Васячкина А. П., Савина Е. И. Спортивное ориентирование - спорт для здоровья нации. - Калининград, 2009.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - Москва, ФЦДЮТиК МО РФ, 2006.
4. Миловский В. А. Краеведческие маршруты Гумбиненского поля. Калининград, 2013.
5. Миловский В.А. 60 краеведческих маршрутов по Калининградской области. - Калининград, 2010.
6. Семёнова Ю. В., Аполлонская И. В. Православный

Калининград. - Изд. Смартбукс, 2013.

7. Сечко Л. Край, в котором мы живем. Очерки истории Калининградской области. - Калининград, Янтарный сказ, 2008

8. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Калининград, 2010.

Для обучающихся и родителей:

1. Баринов А. Деревьев души и сердца. -Изд. «Кладезь» Калининград, 2010.

2. Ган О., Григорьев Д. Твой дом. - Калининград, 2010.

3. Глухота Г. «С азимутом и рюкзаком». – Калининград, 2008.

4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.- Словарь юного туриста. - Москва, ФЦДЮТик МО РФ, 2008

5. Мазнев Н. Цветной супертравник. - Москва, 2010.

Интернет-ресурсы

1. <http://tmmoscow.ru>

2. <https://tssr.ru/>

3. <http://turcentrrf.ru>

4. <https://www.fso39.ru/>

5. <https://sportcalorie.ru/zozh/turpohod>