

Комитет по образованию  
администрации городского округа «Город Калининград»

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда средняя общеобразовательная школа №38  
имени В.М. Борисова

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №38  
имени В.М. Борисова В.В.  
«31» мая 2023 г.



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы  
Снопок В.А.,  
учитель физической  
культуры

г. Калининград  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

В основе туристско-краеведческой направленности и изучения пешеходного туризма лежит изучение краеведения, окружающего мира. Предметом изучения краеведения является территория, местность, а объектами географического краеведения – природа, население, хозяйство, история, археология края.

Сущность краеведения заключается в комплексном изучении природы, населения, хозяйства, этнографии, истории, археологии, культуры в их динамике в данной местности. Природа края и отдельные компоненты, население и хозяйство изучают во взаимосвязи и развитии, т.е. с исторических позиций. Природа, население, хозяйство края изучаются как часть более крупных историко-природно-социально-хозяйственных районов страны.

В связи с этим в процессе комплексного изучения своего края необходимо выделить общие черты с историей, природой и социально-хозяйственным комплексом страны. Одновременно выявляются местная специфика, типичные особенности, характеризующие данный край, а также уникальные его объекты, явления и процессы.

### **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.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

**Агропарки** – специальные аттрактивные территории, предназначенные для сельскохозяйственной деятельности, экспонирования ее экскурсантам.

**Адекватный туризм** – туризм, базирующийся на уникальных ресурсах местности, активно способствующий сохранению и рациональному использованию ее культурного, исторического и природного наследия.

**Активный туризм** – вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту; совершаемые человеком в рекреационных и спортивных целях.

**Аттрактивность** – основное системное свойство туристских ресурсов, природных и культурно-исторических объектов, свидетельствующее об их туристской ценности. **Бальнеология** – раздел медицины, в котором изучаются минеральные воды, лечебные грязи, их происхождение, состав и возможности лечебно-профилактического применения.

**Биосферные заповедники** – специально охраняемые территории, создаваемые в целях сохранения и развития генофонда биосферы, типичного для той или иной природной зоны, проведения научно-исследовательских, экологических и ландшафтных работ, сохранения культурного наследия.

**Водный туризм** – популярный вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.

**Восстановление природных (рекреационных) ресурсов** –естественный (регулируемый и нерегулируемый) и искусственный процесс приращения запасов рекреационных ресурсов, восстановление качественных их характеристик.

**Гляциология**- наука о ледниках - естественных скоплениях льда, возникших на суше в результате аккумуляции и преобразования твердых атмосферных осадков и движущихся под действием силы тяжести.

**Горный туризм** – походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 м, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек.

**Достояние национальное** –совокупность природных и антропогенных объектов и порождаемых ими факторов вакационного, оздоровительного, культурного и иного свойства, способных вызвать туристский интерес.

**Заказник**– 1) участок, в пределах которого постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, биогеоценозов, одного или нескольких экологических компонентов или общего характера охраняемой местности; 2) особо охраняемая территория (акватория), на которой при ограниченном использовании природных ресурсов охраняются отдельные виды животных, растений, водные, лесные и земельные объекты и т. д.

**Заповедник** – природоохранные учреждения, территория или акватория которых включает природные комплексы и объекты, представляющие уникальную экологическую ценность, предназначенные для использования в природоохранных, научных и научно-просветительских целях. В отличие от национальных парков заповедники имеют очень ограниченное рекреационное использование, в основном только просветительское.

**Информативность ландшафта** – количество и качество информации, получаемой человеком, пребывающим в том или ином природном комплексе.

**Инфраструктура туризма**–комплекс сооружений, инженерных и коммуникационных сетей, в том числе телекоммуникационной связи, дорог, смежных индустрии туризма предприятий, обеспечивающих нормальный доступ туристов к туристским ресурсам и их надлежащее использование в целях туризма, а также обеспечение жизнедеятельности предприятий индустрии туризма.

**Комфортность ландшафта** – свойство ландшафта вызывать субъективное чувство и объективное состояние спокойствия в окружающейприродной среде, успокаивающей нервную систему и обеспечивающей весь комплекс здоровья человека.

**Краеведение** - изучение природы, населения, хозяйства, истории и культуры какой-либо части страны, административного или природного района, населенных пунктов главным образом силами местного населения.

**Культурное наследие** –материальные и духовные ценности народов, созданные в прошлом, а также памятники и историко-культурные территории и объекты, значимые для сохранения и развития самобытности народов.

**Маршрут** – путь следования туриста, обозначенный перечнем всех географических пунктов и мест, последовательно посещаемых им во время путешествия, с указанием видов транспорта, используемых туристом для передвижения между пунктами остановок (пребываний) на маршруте.

**Материально-техническая база туризма** – 1) совокупность средств труда (здания, сооружения, транспорт, оборудование и др.), должным образом оцененных и предназначенных для обслуживания туристов; 2) совокупность материальных и вещественных элементов производительных сил, используемых для производства туристских услуг.

**Международный туризм** – деятельность, связанная с осуществлением туризма жителями одной страны на территории другой страны – иностранными туристами.

**Музееведение** – комплексная научная дисциплина, разрабатывающая теорию и методiku всех сторон музейной деятельности, изучающая происхождение и историю музеев, их общественные функции.

**Музейный туризм** – разновидность программного туризма, специфика которого заключается в использовании туристского потенциала музеев и прилегающих к ним территорий.

**Национальный туризм** – состояние и развитие туризма внутри национальных границ; совокупность деятельности в сфере внутреннего и въездного туризма, то есть связанная с обслуживанием туристов из числа жителей данной страны.

**Объекты туристского интереса** – достопримечательности, природные объекты и природно-климатические зоны, социокультурные объекты показа и иные, способные удовлетворить потребности туриста в процессе осуществления туристской поездки или путешествия и потребности туристских услуг и/или туристского продукта и/или тура, адекватно прямым или спутным целям тура. Основными характеристикам объектов туристского интереса являются: привлекательность (аттрактивность), познавательная ценность, рекреационная ценность, известность, экзотичность, уникальность, выразительность, сохранность, месторасположение.

**Ономастика** — раздел языковедения, изучающий имена собственные: названия людей, животных, мифических существ, племен и народов, стран, рек, гор, людских поселений.

**Орография** - (от греч. *oros* - гора и *grapho* - пишу, описываю), научная дисциплина, (раздел геоморфологии) изучающая взаимное расположение хребтов, возвышенностей, речных долин, котловин и других форм рельефа.

**Особо охраняемый объект** – 1) памятник архитектуры или природы, находящийся под охраной закона или обычая; 2) любой объект или явление природы, юридически находящиеся под охраной в большей мере, чем другие, сходные с ним.

**Охрана памятников истории и культуры** – система государственных мер по сохранению, восстановлению, использованию и пропаганде памятников.

**Оценка культурного комплекса** – экспертная процедура, проводимая для установления иерархического места культурного объекта в мировой, а также

отечественной культуре и определения необходимого и достаточного времени на осмотр туристского объекта.

**Памятник** – объект, составляющий часть культурного достояния страны, народа, человечества и обычно охраняемый специальными законами.

**Памятник всемирного наследия** – 1) памятник культуры или уникальная по свойствам природная территория, включенные в международный Список всемирного наследия ЮНЕСКО; 2) памятник природного или культурного наследия, представляющий исключительный интерес и всемирную ценность, статус которого определен Комитетом ЮНЕСКО по памятникам всемирного наследия.

**Памятник культуры** – архитектурно-строительный, археологический, культовый и другой аналогичный объект, особое значение которого закреплено юридически или традиционно.

**Памятник национальный** – 1) любой объект, в том числе природный, с чертами национальной культуры или связанный с этой культурой: от вида животного или растения до устного или письменного литературного произведения; 2) синоним понятия «государственный памятник», то есть находящийся под охраной государства.

**Памятник природный** – естественная или издревле измененная человеком природная территория, имеющая особый научный или культурный интерес, а также социальное (часто общемировое) значение, выделенная (или осознанная, традиционная) в качестве особо охраняемого участка.

**Парк** – сочетание зеленых насаждений и архитектуры малых форм с дорогами, аллеями и водоемами, предназначенное для украшения и оздоровления местности, где отдыхают люди.

**Природные рекреационные ресурсы** – это: 1) природные тела, явления, процессы или отдельные элементы рельефа, которые проявляются на определенной площади в течение определенного времени и которые могут быть использованы для целей рекреации и туризма. Данное определение по своей сути справедливо и для культурно-исторических рекреационных ресурсов (памятники архитектуры, истории, этнографии и др.); 2) природные и природно-технические геосистемы, тела и явления природы, которые обладают комфортными свойствами для рекреационной деятельности и могут быть использованы для организации отдыха и оздоровления некоторого контингента людей в течение некоторого времени.

**Природопользование туристское** – использование природных ресурсов и комплексов для организации туристской деятельности.

**Путешествие** – 1) перемещение людей во времени и пространстве, а человек, совершающий путешествие, независимо от целей, направлений и средств передвижения, временных промежутков, именуется **путешественником**; 2) перемещение более чем на 100 миль от места постоянного проживания.

**Рекреационные ресурсы** – это: 1) компоненты природной среды, объекты хозяйственной деятельности, обладающие уникальностью, оригинальностью, эстетической привлекательностью, целебно-оздоровительной значимостью,

могущие быть использованы для организации различных видов и форм рекреационных занятий.

**Рекреация** –1) восстановление, оздоровление и пространство, где осуществляются эти виды деятельности; 2) массив времени, в ходе которого происходит восстановление производительных сил человека, либо как деятельность, направленная на это восстановление; 3) функция всякой деятельности, всякого времени и всякой территории; 4) деятельность людей, занимающихся созданием и персональным использованием свободного времени.

**Сад ботанический** –коллекция живых растений дикой флоры обычно со значительным участием древесных пород, высаженных на более или менее значительной территории; создается для научных целей, но, как правило, используется также для рекреации.

**Сад зоологический** –коллекция диких животных, размещенных в клетках или более или менее обширных вольерах, часто расположенных среди небольшого парка. Основное назначение С. з. – культурно-просветительское и рекреационное, но при сохранении и успешном разведении в неволе исчезающих видов животных может иметь важное научное значение.

**Сад исторический** –пространство, намеренно организованное как декоративное окружение какого-то объекта или самостоятельное декоративное единство и представляющее в этом качестве эстетический и исторический интерес.

**Топонимика**— наука, изучающая географические названия, их происхождение, смысловое значение, развитие, современное состояние, написание и произношение.

**Топонимический словарь** - это в основном этимологический словарь, выясняющий происхождение географических названий, в его создании должны участвовать географы, историки, лингвисты, этнографы и другие специалисты.

**Туризм** - путешествие физических лиц продолжительностью от двадцати четырех часов до одного года либо меньше двадцати четырех часов, но с ночевкой в целях, не связанных с оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания

**Турист** - физическое лицо, посещающее страну (место) временного пребывания на период от двадцати четырех часов до одного года и осуществляющее не менее одной ночевки в ней (в нем) в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью.

**Туристские ресурсы** - природно-климатические, исторические, социально-культурные, оздоровительные объекты, включающие объекты туристского показа, а также иные объекты, способные удовлетворить духовные потребности туристов, содействовать восстановлению и развитию их физических сил.

**Фауна**- исторически сложившаяся совокупность видов животных, обитающих на определенной территории.

**Фенология**— система знаний о сезонных явлениях природы, сроках их наступления и причинах, определяющих эти сроки, а также наука о пространственно-временных закономерностях циклических изменений природных объектов и их комплексов, связанных с годичным движением Земли вокруг Солнца.

**Флора** - совокупность всех видов растений, обитающих на изучаемой территории.

**Экологический туризм** - сочетание путешествия с экологически чутким отношением к природе, предполагающее участие туристов в ООПТ

#### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

#### **Уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм» является программой базового уровня.

#### **Актуальность программы**

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р, необходимо создать условия для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы (походы, экспедиции, слеты, выездные школы и профильные смены и др.), обеспечить междисциплинарный подход в части интеграции с различными областями знаний (биология, география, геоэкономика, регионалистика, геология, культурология, литература, урбанистика и планирование городской среды, экология и др.), содействовать формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, создавать условия для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся.

Вовлечение детей и подростков в туристско-краеведческую деятельность обеспечивает формирование положительного отношения к природе родного края и социальным факторам жизни. Чувственно-эмоциональное восприятие красоты природы закладывает прочный фундамент таких важных человеческих качеств как любовь к Родине, чувство патриотизма. Занятия туризмом на первой стадии воспитывают основные качества: выносливость, силу, ловкость, скорость, умение жить в коллективе.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа составлена таким образом, что обучающиеся осваивают теоретические основы программы и получают практические навыки.

Практико-ориентированный подход позволяет педагогу следить за качеством усвоения знаний, а обучающимся – применять свои знания на практике. Педагогическая целесообразность программы определяется ее социальной значимостью и направленностью вхождения личности в социум и мир природы, умения адаптироваться в социальной и природной среде.

В походах, на экскурсиях ребенок 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 ребенка, тем богаче и разнообразнее его личность.

### **Практическая значимость**

Программа расширяет знания обучающихся об анатомии, физиологии и гигиене человека, топографии и ориентированию, о практических навыках организации жизнедеятельности в природной среде, готовит их к выбору будущих профессий в области физической культуры, истории, географии, военной 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 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.
- принцип природосообразности и культуросообразности;
- принцип гуманизма.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Пешеходный туризм» включает большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе позволяют решить все образовательные и воспитательные задачи, развивают мотивацию ребёнка к дальнейшему занятию туризмом и ориентирование. В настоящее время при социальном расслоении общества занятия туризмом и краеведением становятся для детей из небогатых семей чуть ли не единственной возможностью познакомиться с жизнью за пределами своего города или села. К занятиям туризмом могут привлекаться родители. Совместные походы способствуют сплочению семьи, установлению между педагогом, родителями и детьми неформальных, дружеских отношений.



В программе заложены следующие составляющие: образовательная, просветительская, воспитательная, профориентационная.

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 ребенка.

### **Цель образовательной программы**

Целью является создание практико-ориентированной, современной образовательной среды для освоения знаний, умений, навыков в области туристско-краеведческой деятельности, а именно освоение экскурсионных, походно-экспедиционных и других профильных форм работы, также, направленную на освоение проектно-исследовательской деятельности.

### **Задачи образовательной программы**

#### Образовательные:

- накопление и систематизация представлений детей об окружающей действительности;
- привитие первичных эколого-туристских, краеведческих знаний, умений и навыков: познавательных, преобразовательных и поведенческих;
- введение в область наук: географии, истории, биологии, литературы, топографии на примере изучения краеведения области;
- формирование целостной системы знаний о процессе общественного исторического и социального развития.

#### Развивающие:

- формирование образно-наглядного и логического мышления;
- развитие в ребенке наблюдательности, памяти, речи, самостоятельности;
- развитие нравственных и эстетических чувств;
- обогащение навыков общения в коллективе и умений совместной деятельности.

#### Воспитательные:

- воспитание доброты, отзывчивости, умения сопереживать;
- воспитание экологической культуры и желания охранять природу
- формирование и развитие навыков социального поведения и навыков здорового образа жизни;
- воспитания патриотизма и любви к своей Родине.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся 10-15 лет.

#### **Форма обучения по образовательной программе**

Форма обучения по программе – очная. Возможно применение дистанционных форм образования.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу. Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп: 10-15 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу или раз в неделю по 2 академических часа.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 144 часа.

### **Основные формы и методы**

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма). Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

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 учебнотренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и 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.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся **должны знать:**

– географию Калининградской области: географическое положение, границы, главные реки, озёра, города, полезные ископаемые;

- растительный и животный мир (деревья, кустарники, цветы парков, скверов, диких и домашних животных, птиц перелётных и зимующих, экологию г. Калининграда и Калининградской области;
  - историю пруссов, завоевания Пруссии Тевтонским орденом, историю Прусского государства.
  - памятники истории, архитектуры и культуры на территории г. Калининграда и области;
  - иметь понятие о гербе, гимне, знать историю создания гербов области;
  - правила безопасности на занятии, на прогулке, в походе, на экскурсии, в транспорте;
  - названия туристских узлов и их использование в туристской практике;
  - правила движения по шоссе, проселочной (лесной) дороге, в лесу, по заболоченной местности; правила разжигания костра;
  - топографические знаки, карты топографические и спортивного ориентирования, масштабы карт, ориентирование компасом на карте, на местности, по местным признакам; длину своего шага;
  - лекарственные растения (деревья, кустарники и травы), несколько народных способов оздоровления с помощью растений;
  - растения, применяемые в пищу и используемые в медицинских целях в походе; ядовитые растения и грибы.
- должны уметь:**
- пользоваться физико-географической картой Калининградской области и найти на ней границы, главные реки, озёра, города;
  - работать с контурной картой;
  - соблюдать правила движения в городе, на пересечённой местности;
  - иметь практические навыки преодоления препятствий на пересечённой местности;
  - определять породы деревьев, кустарников, виды домашних и диких животных, птиц Калининградской области; изготовить простейшую кормушку;
  - вести рассказ об истории пруссов, легенды;
  - проложить маршруты к памятникам истории и культуры на территории г. Калининграда;
  - завязать 5 туристских узлов и их уметь их использовать в туристской практике;
  - уложить рюкзак, разжечь костёр, поставить палатку;
  - зарисовать 15 условных топографических знаков и найти их на топографической карте;
  - ориентировать стороны горизонта по компасу, по мху, муравьям, деревьям, квартальным столбам, по карте, уметь парами шагов просчитать 100м;

– различать в природе изученные лекарственные и ядовитые растения и грибы, приготовить из лекарственных растений салат и фиточай.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Основа - три группы показателей:

– теоретическая подготовка и основные общеучебные компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения учебного модуля предметные и общеучебные знания, умения, навыки);

– практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей);

Критерии оценки результативности.

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2 балла;
- низкий уровень – 1 балл;
- не усвоил – 0 баллов.

### **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, самостоятельные работы, вопросники, участие в степенных и категорийных походах.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

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.

– наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Для реализации программы необходимо наличие:

– отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном помещении общей площадью до 25 м<sup>2</sup>, с посадочными местами группы обучающихся;

– пособий и 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;

– пособий и 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 подсчёта результатов);

– пособий и 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;

– автобус для выездных занятий на соревнования и экскурсии.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

– Поясная беседка "Высота 004"

– Грудная обвязка "Высота 001"

– Веревка 6 мм ШНУР (32 пр) "Хват"

– Веревка 10 мм ШНУР ВСС (48 пр) стат

– Карабин автомат ГУСЬ с байонетной муфтой (V)

– Карабин Chlogum с байонетной муфтой keylock (Венто)

– Спусковое устройство Восьмёрка с креплением Спорт туризм (V)

– Зажим ЖУМАР (V)

– Компас мод.22С

– Рюкзак АЗИМУТ-60

– Палатка High Peak Texel 3

– Котёл овальный 10 л с крышкой

– Коврик туристский 180x60x0.8 Optima Light

– Спальный мешок Totem Hunter

#### **Методическое обеспечение реализации программы включает:**

– 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, виртуальные контрольные и лабораторные работы, индивидуальные задания и др.);

– дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты, технологические 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; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ).

### **Информационное обеспечение программы**

– доступ к электронным учебным пособиям и использование обучающимися программных средств;

– доступ к ресурсам «Интернет» всем педагогам и обучающимся, участвующих в реализации программы;

– функционирование системы электронного обучения; использование технологий дистанционного обучения;

– использование программного обеспечения для коммуникации между участниками образовательного процесса.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, 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.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 год обучения

№ п/п	Наименование	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в туризм	4	2	2	Устный опрос/рефлексия
2.	Краеведение	12	3	9	Тестирование/экскурсия/ ПВД
3.	Личное и групповое снаряжение туриста. Техника безопасности	8	2	6	Устный опрос, тестирование, соревнование
4.	Основы туристской подготовки	16	3	13	Тестирование, опрос, поход

5.	Топография и ориентирование на местности	32	8	24	Участие в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

Задачи первого года обучения

*Образовательные:*

- развитие первичных эколого-туристских, краеведческих знаний, умений и навыков: познавательных, преобразовательных и поведенческих;
- введение в область наук: географии, истории, биологии, литературы, топографии на примере изучения краеведения области.

*Развивающие:*

- развитие наблюдательности, памяти, речи, самостоятельности;
- развитие нравственных и эстетических чувств.

*Воспитательные:*

- формирование и развитие навыков социального поведения и навыков здорового образа жизни;
- воспитания патриотизма и любви к своей Родине.

## Содержание программы

1

год обучения

### Раздел 1. Введение в туризм

Теория: Знакомство с программой «Пешеходный туризм», с историей туризма в России. Общее понятие туризма, виды и классификация туризма. Общие понятия о спортивном ориентировании, топографии, соревнованиях «Школа безопасности»

Практика: работа в группах.

В результате занятий обучающиеся получили знания о программе, освоили введение в тему

### Раздел 2. Краеведение

Теория: Родной край, его природные особенности: климат, рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Животный и растительный мир. История края: прошлое и настоящее.

Практика: Выходы на территорию для изучения материала. Экскурсия или поход выходного дня.

Результатом занятий является изученные территории родного края обучающихся, организованный совместный поход или экскурсия.

### Раздел 3. Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца

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, рукавицы, 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 на занятии.

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. Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму.

Результатом занятий является освоение материала обучающимися и применение на практике полученных знаний, участие в соревнованиях.

#### **Раздел 4. Основы туристской подготовки**

*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:* 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: преодоление оврага с помощью веревок «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.

Результатом занятий является освоение материала обучающимися и применение на практике полученных знаний.

### **Раздел 5. Топография и ориентирование на местности**

*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:* Условные знаки топографической карты: 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.

*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

*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. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Результатом занятий является освоение материала обучающимися и применение на практике полученных знаний.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

год обучения

2

№ п/п	Наименование	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	3	7	Тестирование/ устный опрос
2.	Организация и проведение туристских походов.	29	7	22	Участие в соревнованиях /ПВД
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	29	7	22	Участие в соревнованиях
4.	Итоговое занятие. Поход.	4	1	3	ПВД

	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

Задачи второго года обучения

*Образовательные:*

- накопление и систематизация представлений детей об окружающей действительности;
- введение в область наук: географии, истории, биологии, литературы, топографии на примере изучения краеведения области;
- формирование целостной системы знаний о процессе общественного исторического и социального развития.

*Развивающие:*

- формирование образно-наглядного и логического мышления;
- развитие наблюдательности, памяти, речи, самостоятельности;
- обогащение навыков общения в коллективе и умений совместной деятельности.

*Воспитательные:*

- воспитание доброты, отзывчивости, умения сопереживать;
- воспитание экологической культуры и желания охранять природу
- воспитания патриотизма и любви к своей Родине.

## Содержание программы 2 год обучения

### **Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

*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.

*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.

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

Результатом занятий является освоение материала обучающимися и применение на практике полученных знаний.

## **Раздел 7. Организация и проведение туристских походов**

*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 однотрехдневном 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.

Результатом занятий является освоение обучающимися знаний, умений, навыков и практическое их применение. Организация похода.

## **Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* Общая физическая подготовка. Краткие сведения о строении человеческого организма. Основная задача общей физической подготовки: развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка; основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач и специальной физической подготовки.

*Практика:* Бег от 30м до 1000м. Подвижные спортивные игры. Упражнения на снарядах. Элементы акробатики. Плавание. Скалолазание.

Результатом занятий является освоение практических навыков, участие в соревнованиях.

### **Раздел 9. Итоговое занятие: поход выходного дня**

*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. Экскурсия по городу: историческая справка, памятники, отработка темпа, ритма движения на маршруте, организация привала, разжигание костра и приготовление фиточая, закрепление практических навыков по туризму и ориентированию на местности.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2025

### **Воспитательная работа**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;

- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль

6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### **Список литературы**

#### Нормативные правовые акты:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2) Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 года № 2620-р.
- 3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 4) 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».

#### Для педагога дополнительного образования:

- 5) Баранова М.Ю., Колосова С. А. Музейная азбука. - Москва, 2006.
- 6) Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - Москва, ФЦДТЮиК, 2007.
- 7) Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. №1,2.
- 8) - Москва, 2010.
- 9) Детско – юношеский туризм. - Калининград, 2010.
- 10) Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научнометодический журнал №1,2. - Москва, 2012.
- 11) Елаева В.П., Васячкина А. П., Савина Е. И. Спортивное ориентирование - спорт для здоровья нации. - Калининград, 2009.
- 12) Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - Москва, 2006.
- 13) Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - Москва, ФЦДЮТиК МО РФ, 2006.
- 14) Миловский В. А. Краеведческие маршруты Гумбиненского поля. - Калининград, 2013.

15) Туманов В. Е. Школьный музей-хранитель народной памяти. - Москва, 2006.

Для обучающихся:

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

17) Ган О., Григорьев Д. Твой дом. - Калининград, 2010.

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

19) Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.- Словарь юного туриста. - Москва, ФЦДЮТиК МО РФ, 2008

20) Мазнев Н. Цветной супертравник. - Москва, 2010.

21) Музей Мирового океана. Путеводитель по берегам Самбии. - Изд. «Терра Балтика», 2011.

22) Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе – Москва, ФЦДЮТиК, 2005.

23) Персин А.И. Словарь юного краеведа. – Москва, ФЦДЮТиК МО РФ, 2008.

24) Семёнова Ю. В., Аполлонская И. В. Православный Калининград. - Изд. Смартбукс, 2013.

25) Сечко Л. Край, в котором мы живем. Очерки истории

26) Калининградской области. - Калининград, Янтарный сказ, 2008

27) Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). - Калининград, 2010.

28) Миловский В. А. 60 краеведческих маршрутов по Калининградской области. - Калининград, 2010.