



Российская Федерация
администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12

Рассмотрена на заседании МО педагогов сопровождения, воспитания и обучения МАОУ СОШ № 12 Протокол № 1 от 31.08.2023г.	Обсуждена на заседании МС МАОУ СОШ № 12 Протокол № 1 от 31.08.2023г.	Утверждена педагогическим советом Протокол № 1 от 31.08.2023г. Приказ № 259/1 от 31.08.2023г. Директор МАОУ СОШ № 12 Исраилова Е.В. _____ (подпись) М.П.
---	---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Следопыт»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет Срок реализации: 1 год

Составитель:
Данилова Мария Игоревна,
педагог дополнительного образования

Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета

Детский туризм – активный способ всестороннего изучения культурно-природного наследия своего родного края.

Детско-юношеский туризм – это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным структурным компонентом которого является поход, путешествие, экскурсия.

Туризм непрерывно связан с краеведением. Данная связь позволяет активно исследовать и познавать свой край, а через него и самого себя.

Туризм и краеведение требуют от детей приложения физических и духовных сил, которые в свою очередь готовят их к труду, к общественно-полезной деятельности, воспитывают дисциплину и морально-волевые качества.

Раскрытие ведущих идей

Туристско-краеведческая деятельность позволяет воспитывать и развивать личность обучающихся, формировать ее социальную активность, проявлять организаторские способности, усугублять и расширять свои знания по многим учебным дисциплинам, получаемым в общеобразовательном учреждении.

Описание ключевых понятий

Ключевые понятия:

Пешеходный туризм (пеший туризм) — вид спортивного туризма. Основной целью является пешее преодоление группой маршрута по пересечённой местности.

Туристское многоборье — наиболее популярная разновидность спортивного пешеходного туризма в России не только среди взрослых, но и детей. Включает в себя преодоление препятствий с использованием приобретённых навыков как на искусственном, так и на естественном рельефе.

Краеведение — школьный предмет, посвящённый комплексному изучению конкретной территории на основе географической компоненты. Содержание курса различается в зависимости от региона. В учебный курс могут входить сведения о рельефе местности, почве и геологическом строении, водных путях, флорой и фауной, населением и промышленностью.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Патриотическое воспитание – это систематическая, целенаправленная образовательная и массовая просветительская деятельность органов государственной власти, общественных организаций, образовательных организаций и учреждений молодежной политики, иных субъектов патриотического воспитания по формированию у граждан нравственных взглядов, содержанием которых является любовь к Отечеству, уважение

истории и культурных особенностей, гражданской позиции, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Традиционно обоснование актуальности программы проводится на основе анализа социально-экономической ситуации и вызовов системе образования и социализации человека с выделением существующих проблем и обоснованием вклада реализации предлагаемой программы дополнительного образования детей в их решение.

Туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально – культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах. Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную физическую деятельность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины. Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, создают условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в команде, проявление лидерских качеств. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, служить в МЧС, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

Практическая значимость образовательной программы

Туризм и краеведение является непосредственным продолжением общих учебно-воспитательных задач современной школы, но также и является уникальное средство комплексного воспитания и развития ребёнка, направленное на успешную адаптацию ребёнка в современной общественно-культурной среде, включает в себя не только изучение культурного, исторического и природного наследия родного края, но и усвоение норм поведения в городе и на природе, приобретение навыков самостоятельной поисково-исследовательской деятельности.

Обучающиеся научатся действовать в условиях естественной среды. Ориентироваться на местности, оказывать первую доврачебную помощь.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только получить базу теоретических знаний и навыков, но и самостоятельно совершенствовать полученные знания на основании допущенных ошибок во время практических занятий, походов, соревнований.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Принцип доступности.

Предполагает обучение исходя из уровня подготовленности и развития учащихся, учитывая их возможности, жизненный опыт, интересы, особенности развития.

3. Принцип сознательности и активности.

Собственная познавательная активность является важным фактором обучаемости и оказывает решающее влияние на темп, глубину и прочность овладения учебным материалом.

4. Принцип наглядности обучения.

Понятия и абстрактные положения доходят до сознания ребенка легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами; для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности.

5. Принцип систематичности и последовательности.

Ребенок только тогда обладает настоящим и действенным знанием, когда четко представляет систему взаимосвязанных понятий.

Реализация этого принципа предполагает усвоение материала от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

6. Принцип связи теории с практикой.

Практика — критерий истины, источник познавательной деятельности и область приложения результатов обучения.

Качество обучения проверяются, подтверждаются и направляются практикой.

Отличительные особенности программы

Разновозрастная программа «Следопыт» рассчитана на 1 года обучения. В процессе усвоения учебного материала и накопления опыта происходит переход от количественных изменений к качественному преобразованию готовности обучающихся решать учебные задачи на новом уровне сложности, в новых ситуациях.

Предлагаемая программа интегрирует знания и умения по пешеходному туризму, спортивному ориентированию. Ориентирование является обязательным условием безаварийного путешествия.

Цель образовательной программы.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование физически здоровой и гармонично развитой личности посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретение знаний, умений и навыков по туристской подготовке, ориентированию для совершения безаварийных походов и соревнований;
- обучение приемам организации страховки и самостраховки;
- обучение основам оказания первой медицинской помощи;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у подростков;
- воспитание патриотизма, любви к своей Родине;
- формирование активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- воспитание бережного отношения к природе;
- создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, взаимной поддержки;
- приобщение к социальным и культурным нормам посредством воспитания через коллектив.

Развивающие:

- развитие коммуникативных умений и навыков;
- создание условий для адаптации личности ребенка в современном мире;
- развитие основных физических качеств, необходимых туристу (сила, скорость, выносливость, ловкость);
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации личности;
- развитие творческих способностей.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9 - 14 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 120 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены

5-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 1-2 похода или занятия на местности в месяц – до 8 часов в день.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 года.

На полное освоение программы требуется 120 часов, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные методы обучения

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- рекомендации для участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы (дидактический материал в виде кроссвордов, ребусов, карт, головоломок, тестов, заданий);
- рекомендации по организации и проведению походов (разработки маршрутов походов).

Для успешной реализации программы «Следопыт» применяются следующие формы и методы работы.

Методы организации занятий:

Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные: использование оборудования для пешеходного туризма и спортивного ориентирования; просмотр фотографий, иллюстраций, схем, плакатов, рисунков, карт; демонстрация педагогом выполнения определенных приемов.

Практические методы: спортивные тренировки, тренажеры, соревнования, походы, экскурсии, практические занятия, зачетные занятия.

Проблемно-поисковый метод: создание проблемных ситуаций, коллективное обсуждения, проблемное изложение учебного материала, проблемные эвристические беседы, выполнение упражнений проблемно-поискового характера.

Исследовательский метод: сравнение, анализ, обобщение, обсуждение, комментирование, дискуссии. Основными видами практических работ при использовании исследовательского метода обучения являются наблюдение, самостоятельная работа при работе с книгой и документами, сбор информационного материала.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

Фронтальный – одновременная работа со всеми детьми.

Групповой - организация работы по группам (от 2 до 7 человек).

Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

№	Блоки программы	Методы	Формы работы
1.	Туристская подготовка.	Словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковый метод.	Рассказ, беседа, коллективное обсуждение, дискуссия, лекция; показ фотографий, иллюстраций, образцов снаряжения. Демонстрация педагогом выполнения определенных приемов. Практические занятия, соревнования, походы, игры, тестирование, зачетные занятия.
2.	Топография и ориентирование.	Словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковый метод.	Рассказ, беседа, коллективное обсуждение, дискуссия, лекция; изучение карт, схем, условных обозначений. Демонстрация педагогом выполнения определенных приемов. Практические занятия (работа с картами, раздаточным материалом, самостоятельное составление картографического материала), соревнования, походы, игры, тестирование, зачетные занятия.
3.	Краеведение.	Словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковый метод, исследовательский метод.	Рассказ, беседа, дискуссия, лекция, коллективное обсуждение, самостоятельная работа с книгой и документами, сбор информационного материала, наблюдение, показ фотографий, иллюстраций. Походы и экскурсии по памятным местам. Работа с картой, раздаточным материалом, иллюстрациями. Мини-викторины. Экологический десант. Составление дневника наблюдения. Тестирование, зачетные занятия.

4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	Словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковый метод.	Рассказ, беседа, лекция, коллективное обсуждение, показ фотографий, иллюстраций. Демонстрация педагогом выполнения определенных приемов. Практические занятия по технике наложения повязок, изготовлению носилок, отработке способов транспортировки пострадавшего. Викторины по лекарственным и ядовитым растениям. Тестирование. Зачетные занятия.
5	Общая и специальная Физическая подготовка.	Словесные, наглядные, практические.	Рассказ, беседа, коллективное обсуждение. Демонстрация педагогом выполнения определенных приемов. Спортивные тренировки, тренажеры, соревнования, походы, экскурсии, практические занятия, зачетные занятия.

Планируемые результаты

В процессе обучения учащихся отслеживается три вида результатов: текущие (выявление успехов и ошибок), промежуточные (проверяется уровень освоения программы за год) и итоговые (определяется уровень знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения).

Для определения уровня усвоения содержания программы и своевременной корректировки образовательного процесса проводится текущий контроль, промежуточная аттестация в конце первого года обучения с использованием тестирования, мониторинга, участия в соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, зачетных походов.

По итогам обучения по программе обучающиеся демонстрируют следующие результаты:

- владеют навыками самостоятельного ориентирования на местности;
- принимают участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, умеют планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса;
- владеют навыками взаимодействия в команде;
- умеют выполнять действия, связанные с оказанием первой доврачебной помощи;
- знают основные этапы и ключевые события истории родного края с древности до наших дней;
- демонстрируют проявление таких качеств как трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, ответственность, взаимопомощь;
- имеют опыт участия и организации походов, знают технику и тактику преодоления естественных препятствий в походе;
- умеют пользоваться специальным туристским снаряжением, знают технические приемы, используемые в технике пешеходного туризма;
- владеют основами техники и тактики в скалолазании;

- демонстрируют положительную динамику в развитии специальных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация и точность движений.

По итогам освоения образовательной программы «Вертикаль» обучающиеся объединения могут иметь юношеские спортивные разряды по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (декабрь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Для определения уровня усвоения содержания программы и своевременной корректировки образовательного процесса проводится контроль в виде мониторинга, сдачи контрольных нормативов, техники выполнения приемов, контрольных срезов по теории, тестирования, соревнований по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, отслеживание спортивных достижений обучающихся, походов. В конце первого года обучения проводится промежуточная аттестация, ее целесообразно проводить в виде зачетного похода, тестирования, соревнований. По окончании всего курса обучения проводится итоговая аттестация (используются все методы).

Критерии оценки результатов

Раздел	Формы	Оценка	Критерии
Теория	Тест, викторина, опрос, зачет, работа с картографическим материалом.	Высокий уровень	80 -100 % положительных ответов.
		Средний уровень	50 -80 % положительных ответов.
		Низкий уровень	49 % и ниже положительных ответов.
Практика	Тестирование по ОФП и СФП, практические занятия, зачетные занятия, походы.	Высокий уровень	Контрольные нормативы по физкультуре. Прогнозируемый, оптимальный результат.
		Средний уровень	Контрольные нормативы по физкультуре. Решение с допуском ошибок.

		Низкий уровень	Контрольные нормативы по физкультуре. Невыполнение.
Результаты соревнований	Результаты соревнований	Высокий уровень	Призовые места.
		Средний уровень	Дистанция пройдена независимо от занятого места.
		Низкий уровень	Дистанция не пройдена

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Аттестация проводится в конце каждого учебного года (промежуточная и итоговая).

При подведении итогов освоения программы используются:

- сдача контрольных нормативов,
- техника выполнения приемов,
- контрольные срезы по теории,
- тестирование,
- соревнования,
- походы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной 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

- котлы – 2 шт.
- костровые принадлежности – 1 комплект
- палатки – 1 шт.
- коврики туристические – 12 шт.

- веревки основные –2 х 20м
- карабины – 30 шт.
- страховочные системы – 10 шт.
- фиксирующее спусковое устройство « восьмерка» - 8 шт.
- жумары – 5 шт.
- прусики – 10 шт.
- компаса жидкостные -6 шт.
- аптечка -1шт.
- спортивные и топографические карты - 12 комплектов
- дидактический материал в виде кроссвордов, ребусов, контурных карт, головоломок, тестов, заданий

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Кадровые.

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Оценочные и методические материалы.

В процессе обучения учащихся отслеживается три вида результатов: текущие, промежуточные и итоговые.

Для определения уровня усвоения содержания программы и своевременной корректировки образовательного процесса проводится текущий контроль в виде мониторинга, сдачи контрольных нормативов, техники выполнения приемов, контрольных срезов по теории, тестирования, соревнований по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, походов. Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения, ее целесообразно проводить в виде зачетного похода, тестирования, соревнований. По окончании всего курса обучения проводится итоговая аттестация (используются все методы).

Выполнение контрольных нормативов. Возраст учащихся 9-11 лет.

Норматив	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивания на перекладине (мальчики)	7	5	3			
Подъем прямых ног в висе на перекладине (девочки)				30	20	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	9	4
Бег 1000 м, мин.	4,30	5,29	5,30	5,00	5,59	6,00
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	35	30	25	30	25	20

Выполнение контрольных нормативов. Возраст учащихся 12-14 лет.

Норматив	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивания на перекладине (мальчики)	9	7	5			
Подъем прямых ног в висе на перекладине (девочки)				35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	16	12	8
Бег 1000 м, мин.	4,10	4,59	5,00	4,30	5,29	5,30
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	45	40	35	38	30	25

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям.

К программе разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- рекомендации для участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы (дидактический материал в виде кроссвордов, ребусов, карт, головоломок, тестов, заданий);
- рекомендации по организации и проведению походов (разработки маршрутов походов)

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Анкетирование. Рассказ о коллективе и сложившихся традициях. Ознакомление с правилами поведения в секции. Техника безопасности на занятиях и в походах.

Раздел II. Туристская подготовка.

Тема 1. История развития туризма. Виды туризма, нормативы по туризму.

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе. Туристские традиции своего коллектива.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Тема 2. Туристское снаряжение.

Теория: Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему. Использование группового и личного снаряжения в зависимости от цели, района путешествия, способа передвижения, времени года, погодных условий, длительности похода. Уход за снаряжением. Виды рюкзаков. Основные принципы укладки рюкзака. Виды палаток, установка палаток. Походная постель. Костровые принадлежности. Состав ремонтной аптечки. Транспортировка острых и громоздких предметов. Безопасность снаряжения.

Специальное туристское снаряжение: системы, репшнуры, карабины, прусики, жумары, фиксирующее спусковое устройство восьмерка, ролики, веревки. Назначение специального туристского снаряжения.

Практика: Составление списков снаряжения для одно-двухдневного похода. Укладка рюкзака. Установка палатки. Устройство очага. Применение на вертикальных перилах прусиков, жумаров, фиксирующего спускового устройства «восьмерка». Использование на горизонтальных перилах карабинов, роликов.

Тема 3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги, питание в походе.

Теория: Выбор места для привалов и ночлегов: безопасность, наличие воды и дров, соблюдение правил охраны природы. Организация бивуачных работ: установка палатки, выбор места для костра, выбор места для игр, подхода к воде, места для бытовых отходов. Техника безопасности на привалах и бивуаках. Типы и виды костров, их применение в зависимости от условий и назначения. Костровое хозяйство, хранение снаряжения и топлива. Сушка и ремонт одежды, снаряжения. Снятие с привала и бивуака: уборка территории, гашение костра.

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи в зависимости от сложности и условий похода. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию, составлению меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Возможность пополнения пищевых запасов в пути: сбор ягод, грибов, рыбная ловля. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных

условиях. Санитарные требования. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Практика: Выбор места для бивуака, привала. Установка палатки. Разведение костра, заготовка дров. Составлению меню и списка продуктов для похода выходного дня. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 4. Узлы.

Теория: Классификация, назначение и область применения туристических узлов.

Практика: Вязка туристских узлов. Маркировка веревки. Блокировка туристской системы узлом «Двойной булинь».

Тема 5. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Ритм движения, величина переходов. Порядок движения в различных условиях: в лесу, по дороге, по болоту, на травяных склонах и т.д. Роль смен направляющих и замыкающих. Место руководителя в строю. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по различной местности. Безопасность – важнейшее требование ко всем туристским мероприятиям.

Причины несчастных случаев в походе. Меры предупреждения несчастных случаев при подготовке и проведении походов. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в походе.

Техника движения в различных условиях:

По тропам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий /камней, лежащих стволов и т.п./, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта, по лесистым склонам, по дорогам.

По травянистым склонам. Приемы подъема способами «елочка», «серпантин», «спортивный». Траверсирование и спуск.

По болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Приспособления для перехода через болота

В лесных чащах. Приемы преодоления лесных завалов, скоплений валунов, ям, канав. Водные преграды, виды переправ. Характеристика водных препятствий различных видов. Виды переправ вплавь, вброд, по камням, по бревну, навесная, их организация и технические приемы преодоления. Устройство перил. Работа с веревками. Техника безопасности при работе с веревками.

Практика: Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Отработка движения по переправам.

Тема 6. Спортивное ориентирование. Топографические и спортивные карты. Работа с компасом.

Теория: Значение топографии и ориентирования для туристов. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт, масштабные и внемасштабные знаки, пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Спортивная карта. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Виды спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Изучение знаков по группам. Компас, типы компасов. Устройство, правила обращения. Спортивный жидкостный компас. Основные и дополнительные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. Формулировка азимута. Определение азимута на предмет. Определение направления по заданному азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение по азимуту, его применение. Способы измерения расстояния на карте (линейка, курвиметр, нитка, лист бумаги) и на местности: шагами, по времени движения туриста. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение сторон горизонта по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по луне, по полярной звезде.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, зарисовка топографических и спортивных знаков, топографический диктант, игры, задачи. Изучение на местности изображения местных предметов. Нахождение точки своего стояния на карте. Прохождение дистанции по спортивному ориентированию (выбор, заданное направление). Работа с компасом на местности. Ориентирование карты по компасу. Игры. Работа с раздаточным материалом. Определение азимута методом прямых и обратных засечек. Движение по азимуту. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Измерение прямых и кривых расстояний на карте.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с грузом, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800, 1000 м. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Тема 8. Походы выходного дня. Участие в соревнованиях и конкурсах.

Практика: Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма на местности и в закрытых помещениях. Участие в разных видах соревнований по спортивному ориентированию: по выбору, в заданном направлении, по нитке.

Походы выходного дня, отработка техники пешеходного туризма и ориентирование на местности.

Тема 9. Итоговое занятие по теме «Топография и ориентирование»

Теория: Состоит из теоретической и практической частей. Теория включает в себя тесты, раздаточный материал по изученной теме.

Практика: прохождение дистанции по спортивному ориентированию (заданное направление).

Раздел III. Краеведение

Тема 1. Физико-географическая характеристика Калининградской области.

Теория: Физико-географическая характеристика Калининградской области. Географическое положение, рельеф, полезные ископаемые. Климатические условия области. Характеристика крупнейших рек: Преголи, Немана, Лавы, Инструча, Анграпы. Характеристика крупнейших озер области: Виштынецкого, Пустого, Вороньего; питьевые пруды и водохранилища: Гагара, Школьное, Дивное, пруд Великий. Балтийское море, Вислинский и Куршский заливы. Основные типы почв. Растительный и животный мир Калининградской области. Уникальные памятники природы Калининградской области: национальный природный парк «Куршская коса», Балтийская коса.

Тема 2. История становления Калининградской области

Теория: История становления области. Административное деление Калининградской области. Краткая характеристика наиболее крупных городов. Население Калининградской области. Трудовые ресурсы. Народное хозяйство Калининградской области. Промышленность. Топливные ресурсы. Энергетика. Производство газа. Нефтедобыча. Машиностроение. Пищевая и легкая промышленность. Сельское хозяйство. Животноводство. Транспорт и связь.

Тема 3. Флора и фауна Калининградской области.

Теория: Растение и животные. Перелетные и зимующие птицы. Змеи. Редкие и занесенные в Красную книгу обитатели области.

Тема 4. Памятники культуры и истории г. Калининграда.

Теория: Описание и историческая значимость памятников культуры и истории Калининграда.

Практика: Создание экскурсионного маршрута по отдельным районам города.

Тема 5. Форты, башни, бастионы. 1 и 2 оборонительные кольца Кенигсберга.

Теория: История крепостных сооружений и их роль во времена войны и современном мире. Особенности строительства.

Тема 6. Итоговое занятие по теме «Наш край».

Краткое эссе об одной из достопримечательностей г. Калининграда.

Раздел IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 1. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка походной аптечки. Использование лекарственных растений. Индивидуальная аптечка туриста.

Тема 2. Основы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Первая доврачебная помощь в походе: при ожогах, ранах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, отравлениях, укусах членистоногих и змей, тепловом и солнечном ударах. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи, наложение повязок. Отработка простейших способов транспортировки пострадавшего.

Тема 4. Итоговое занятие по разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь».

Теория: проводится в виде опроса.

Практика: наложение повязки и транспортировка пострадавшего.

Раздел V. Промежуточная аттестация.

Поход выходного дня с элементами туристской подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел I. Вводное занятие. Знакомство. ТБ	1	1	0	опрос
2.	Раздел II. Туристская подготовка	82	17	65	
2.1	История развития туризма. Виды туризма, нормативы по туризму	3	3	0	беседа
2.2	Туристское снаряжение	3	1	2	опрос
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги, питание в походе	6	3	3	наблюдение
2.4	Узлы	10	1	9	контрольный зачет
2.5	Техническая подготовка	12	2	10	наблюдение
2.6	Спортивное ориентирование. Топографические и спортивные карты. Работа с компасом.	12	6	6	наблюдение

2.7	Общая физическая подготовка	10	0	10	контрольный зачет
2.8	Походы выходного дня. Участие в соревнованиях и конкурсах	24	0	24	наблюдение
2.9	Итоговое занятие «Топография и ориентирование»	2	1	1	Опрос Соревнования
3.	Раздел III. Краеведение	23	19	4	
3.1	Физико-географическая характеристика Калининградской области.	6	6	0	тест
3.2	История становления Калининградской области	3	3	0	викторина
3.3	Флора и фауна Калининградской области	3	3	0	викторина
3.4	Памятники культуры и истории г. Калининграда	6	3	3	презентация
3.5	Форты, башни, бастионы. 1 и 2 оборонительные кольца Кенигсберга.	3	3	0	викторина
3.6	Итоговое занятие по теме «Наш край»	2	1	1	опрос
4.	Раздел IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	11	6	5	
4.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	3	2	1	опрос
4.2	Основы оказания первой доврачебной помощи.	6	3	3	тест
4.3	Итоговое занятие по разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	2	1	1	опрос
5.	Раздел V. Промежуточная аттестация.	3	1	2	Зачет Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	120	44	76	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Следопыт»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	120 часов

6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	01.09.2023-30.06.2024

Рабочая программа воспитания

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

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) физкультурно-оздоровительное;
- 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, посредством информационно-коммуникативных технологий.

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

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

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; 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.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов Физкультурно-оздоровительное воспитание Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание;	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа героях штурма Кенигсберга.	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Апрель
7.	Беседа о празднике «День победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май

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. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2003. – 64с.
2. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. - М.: Воениздат, 1990.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование, -М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн., 2002 г
5. Дроздов А.В. Основы экологического туризма. Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. -271с.
6. Кодыш Э.М. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М.: ФИС, 1990.
7. Лависс Э. Очерки по истории Пруссии. М., 2007.
8. Правила организации и проведения туристских спортивных походов. - М., РСТ, 1995.
9. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФСО России, 2004.
11. Прежние названия населённых пунктов Калининградской области. Калининград, Битекар, - 2002
12. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М., 2009г.
13. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М., «Народное образование», 1998.
14. Спортивная медицина. Буланов Ю.Б. Тверь, 2007г
15. Строкин В. Н. Памятники ратного прошлого. Калининград, - 2005.
16. Формирование личности: проблемы комплексного подхода в процессе воспитания школьника. М., “Педагогика” 2003.
17. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. -М., ФИС, 2003.

Для обучающихся и родителей:

1. Бирковский В.Г., Исупов В. С., Фарутин И. А. История нашего края. Калининград, -1990.
2. Буруковская Т. Б. Занимательное краеведение. Калининград, - 2000.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
5. Расторгуев М. Узлы. Карабинные узлы. - М., 1995.

Интернет-ресурсы:

1. www.tyr-zo.narod.ru
2. https://www.youtube.com/watch?v=kfTw7fc-AKo&pp=ygUv0YLRg9GA0LjRgdGC0LjRh9C10YHQutC40LUg0YPQt9C70YsuINC_0LXRgtC70Lg%3D
3. <https://www.youtube.com/watch?v=FYgoKjfA-o>