#### Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области дополнительного образования «Калининградский областной детскоюношеский центр экологии, краеведения и туризма»

Принята на заседании педагогического совета Протокол № 4 «29» мая 2020г.

УТВЕРЖДАЮ: Директор ГАУКО ДО КОДЮЦЭКТ И.Ф. Каплуцевич



ГАУКОДО КОДЮЦЭКТ

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности «Школьный туризм: стартап»

**Возраст обучающихся:** 12-15 лет **Срок реализации программы:** 9 месяцев

Автор - составитель:

Хромцов А.В. методист отдела краеведения, туризма и экскурсий

г. Калининград 2020 г.

#### Пояснительная записка

#### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческую «Школьный туризм: стартап» имеет направленность. Программа нацелена на включение ребенка в процесс освоения ближнего природного и социального окружения, что позволяет обогащать жизненный опыт ребенка, формировать его представления и развивать самостоятельность, понятия окружающем мире, наблюдательность, накапливать первоначальный багаж знаний, умений, практических навыков, закаливать его организм.

Актуальность программы определяется возросшим интересом детей к познанию истории своей малой Родины и формированию здорового образа жизни. Вовлечение детей и подростков в туристско-краеведческую деятельность целенаправленно обеспечивает формирование отношения к природе и социальным факторам жизни. Чувственно-эмоциональное восприятие красоты природы закладывает прочный фундамент таких важных человеческих качеств как любовь к Родине, чувство патриотизма. Занятия туризмом на первой стадии воспитывают основные качества: выносливость, силу, ловкость, скорость, умение жить в коллективе.

#### Отличительные особенности программы

Программа «Школьный туризм: стартап» включает большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе позволяют решить все образовательные и воспитательные задачи, развивают мотивацию ребёнка к дальнейшему обучению по программе «Туризм и краеведение». 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, проформентационная.

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.

#### Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 12-15 лет. В этом возрасте дети уже имеют общие понятия о своей малой Родине, о природе и её компонентах, но понять законы человеческого общества и природы можно только тесно соприкоснувшись с ними. Туристско-краеведческая

деятельность есть именно тот вид работы с детьми, который способствует приобретению знаний о многих науках, практических умений поведения в природе и в социуме, способствует физическому развитию и формированию здорового образа жизни. Дети занимаются в группах численностью до 15 человек.

#### Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 108 часов. Программа состоит из 3 разделов, каждый по 36 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

Форма обучения – очная с применением дистанционной.

#### Особенности организации образовательного процесса

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня -1-2 дня и многодневный походы, как правило, в каникулярное время.) Занятия в объединениях проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Набор детей в объединение — свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

### Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Общее количество часов в год -108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах -40-45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа.

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.

# Принципы отбора содержания

Каждый раздел программы «Школьный туризм: стартап» делится на три блока — теоретический, практический и экскурсии. Выбранные темы включают в себя все вопросы, касающиеся теории ориентирования и техники преодоления препятствий (спуск, подъем, траверс, бабочка, воздушная переправа, параллельная переправа). Все разделы в совокупности представляют собой единую методическую концепцию. Практическая работа и создание собственных материалов обеспечат учащимся прочное усвоение и закрепление профессиональных знаний, умений и навыков. В процессе

занятий ребята, участвуют в конкурсах, творческих мастерских, в групповом проектировании и мастер — классах, на которых они общаются со специалистами по интересующим темам и применяют полученные знания.

Реализация программы основывается как на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности, так и на основных принципах дополнительного образования — добровольного участия детей в занятиях, самодеятельности и партнерства, индивидуального подхода к учащимся, развивающего и воспитывающего обучения.

#### 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 применения информационно-коммуникационных туризма). Метод 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.

**Цель:** создание условий для социального, культурного самоопределения и творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

#### Задачи:

#### 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.

#### 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 100 м;
- различать в природе изученные лекарственные и ядовитые растения и грибы, приготовить из лекарственных растений салат и фиточай.

#### Учебный план

No	Наименование раздела,	Всего	В том числе					
$\Pi/\Pi$	темы	часов						
			теория	практика	экскурсии			
	Раздел 1. Стартовый (ознакомительный)							
1.	Вводное занятие.	3	3					
2.	У карты области	3	1	1	1			
3.	История родного края	3	1	1	1			
4.	Символика	3	1	1	1			
	Калининградской							
	области							
5.	Природа и мы	3	1	1	1			
6.	Основы туристской	6	2	3	1			
	подготовки							
7.	Топография	3	-	2	1			
8.	Ориентирование на	6	2	1	3			
	местности							
9.	Зелёная аптека	3	1	1	1			
10.	Итоговое занятие: поход	3	-	-	3			
	выходного дня.							

	Итого:	36	12	11	13			
		<b>В</b> орион <sup>2</sup>	) Fazoni iř					
Раздел 2. Базовый   1. Введение. История 3 3 - -								
1.	Введение. История развития туризма в России	3	3	-	<del>-</del>			
	и в Калининградской							
	области							
2.	Краеведение	3	2	1	_			
3.	Личное и групповое	3	1	1	2			
<i>J</i> .	снаряжение туриста-		1		2			
	многоборца.							
	Техника безопасности							
4.	Личная и командная	3	1	2	-			
	техника пешеходного			_				
	туризма.							
5.	Контрольно-туристский	3	1	2	-			
	маршрут.							
6.	Туристские слёты и	3	1	2	-			
	соревнования.							
7.	Топография и	3	2	1	-			
	ориентирование на							
	местности							
8.	Организация и проведение	3	1	2	-			
	туристских походов.							
9.	Общая и специальная	3	1	2	-			
	физическая подготовка.							
10.	Основы гигиены и первая	3	1	2	-			
	доврачебная помощь							
11.	Итоговое занятие.	3	-	3	-			
	Итого за раздел	36	16	18	2			
	Tee		3. Продвину	тый				
1.	Нормативные документы	3	3	-	-			
	по туристскому							
	многоборью.			1				
2.	Формы туристско-	3	2	1	-			
	краеведческой							
	деятельности с							
	обучающимися в образовательном							
	учреждении							
3.	Краеведение: туристско-	3	1		2			
٥.	краевед-ческое движение				_			
	«Отечество», школьный							
	музей, туристские							
	маршруты и							
	экскурсионные объекты							
	Калининградской							
	области.							
4.	Топография и	3	1	2	-			
	спортивное							
	ориентирование							

5.	Технико-тактическая	3	1	2	-
	подготовка вида				
	«Поисково-спасательные				
	работу				
6.	Организация и	3	1	2	-
	проведение походов.				
	Причины возникно-вения				
	экстремальных ситуаций				
	на соревно-ваниях и в				
	походе.				
	Действия группы в				
	экстремальных				
	ситуациях.				
7.	Воспитательная работа в	3	2	1	-
	учебной группе. Вопросы				
	психологической				
	подготовки в туристскую				
	группу в походе, на				
	соревнованиях				
8.	Организация туристского	3	1	2	-
	быта в походе				
9.	Полевой туристско-	3	1	2	-
	краеведческий лагерь				
10.	Инструкторская и	3	1	2	-
	судейская практика.				
11.	Общая физическая и	3	-	3	-
	специальная подготовка				
12.	Итоговое занятие	3	2	1	-
	Итого за раздел	36	16	18	2
	Итого	108	44	47	17

# Содержание программы

# Раздел 1. Стартовый (ознакомительный) (36 часов)

### 1. Вводное занятие (3 часа).

Знакомство с программой «Школьный туризм: стартап», с историей и достопримечательностями Калининградского областного детско-юношеского Центра экологии, краеведения и туризма в процессе обзорной экскурсии по лабораториям и парку.

# 2. У карты области (3 часа).

Путешествие по карте Калининградской области: географическое положение области, рельеф, основные реки и водоемы, полезные ископаемые области и их использование человеком. Климат.

<u>Практические занятия.</u> Работа с контурной картой области. Нанесение на контурную карту обозначения границ, водоёмов, рек, городов, полезных ископаемых.

Экскурсия в областной историко – художественный музей по теме «У карты области».

#### 6. История родного края (3 часа).

Древнейшая история края: языческая Пруссия: поселения и занятия пруссов, Языческая вера, легенды. Завоевание пруссов Тевтонским орденом. Основание города Кенигсберг. Древнейшие исторические и архитектурные памятники области.

<u>Практические занятия.</u> Экскурсия в музей «Фридландские ворота» по теме «История пруссов». Автобусная экскурсия по историческим местам г. Калининграда. Экскурсия в областной историко-художественный музей по теме «Образование Калининградской области». Экскурсия в музей янтаря.

### 4. Символика Калининградской области (3 часа).

Понятие о гербе, гимне. Виды гербов. История создания гербов области. Герб, флаг Калининградской области.

<u>Практические занятия.</u> Конкурс рисунков гербов Калининградской области.

#### 5. Природа и мы (3 часа).

Изучение отдельных компонентов и объектов, явлений природы, окружающая среда. Экологические связи и взаимосвязи в природе. Этажи леса. Значение леса в жизни человека. Этика туриста в лесу. Времена года. Сезонные изменения в природе. Растения и животные — обитатели суши и водоема. Домашние и дикие животные. Хищники. Птицы зимующие и перелетные. Домашние птицы. Вода в природе и в жизни человека. Реки и озера, пруды области, хозяйственное и культурное использование водоемов. Экологические проблемы области. Охрана природы. Красная книга Калининградской области.

Инструктаж по технике безопасности на экскурсиях и походах в природу.

<u>Практические занятия.</u> Конкурс стихов о природе. Экскурсия в дендропарк КОДЮЦЭКТ. Экологическая акция «Поможем зимующим птицам». Изготовление и развешивание искусственных гнездовий, кормушек. Экскурсия в зоопарк. Знакомство с птицами и животными Калининградской области. Экскурсия в музей Мирового океана. Знакомство с животным миром Балтийского моря.

# 6. Основы туристской подготовки (6 часов).

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.

<u>Практические занятия.</u> Игра «Уложи рюкзак». Узлы в туризме. Виды узлов. Вязка узлов: «прямой», «схватывающий одним концом», «восьмёрка»,

«стремя», «встречный» и их использование в туристской практике. Конкурс на лучшего знатока узлов. Составление графика движения в походе. Разучивание туристских песен. Туристская полоса препятствий в Центре: преодоление оврага с помощью верёвок «Подъем — спуск по склону, траверс склона по перилам на самостраховке», «Движение через «болото» по слегам, «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.

#### 7. Топография (3 часа).

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.

<u>Практические занятия.</u> 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. Зарисовка объектов участка местности в радиусе территории парка КОДЮЦЭКТ условными топографическими знаками.

#### 8. Ориентирование на местности (6 часов).

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

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

<u>Практические занятия.</u> Определение сторон горизонта по компасу, карте и на местности. Определение компасом азимута на предмет на карте и на местности. Определение расстояний на местности шагами. Прогулка в городской парк. Ориентирование по местным признакам. Измерение расстояния 100 м парами шагов. Учебные соревнования «Детская тропа ориентирования» в парке КОДЮЦЭКТ. Парковое ориентирование «Лабиринт».

#### 9. Зелёная аптека (3 часа).

Лекарственные растения, произрастающие в нашей области. Их целебные свойства. Использование туристами растений в пищу и в медицинских целях. Ядовитые растения, ягоды и грибы лесов Калининградской области.

<u>Практические занятия.</u> Экскурсия в ботанический сад КОДЮЦЭКТ по теме «Лекарственные растения». Творческая работа «Презентация на тему «Зелёная аптека».

#### 10. Итоговое занятие: поход выходного дня (3 часа).

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.

<u>Практические занятия.</u> Поход выходного дня в лесной массив г. Ладушкин. Экскурсия по городу: историческая справка, памятники, отработка темпа, ритма движения на маршруте, организация привала, разжигание костра и приготовление фиточая, закрепление практических навыков по туризму и ориентированию на местности.

#### Раздел 2. Базовый (36 часов)

#### 1. Введение (3 часа).

История развития туризма в России и в Калининградской области. Туризм-средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, туристские слёты, соревнования и их характеристика. Воспитательная роль туризма в развитии личности.

#### 2. Краеведение (3 часа).

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

<u>Экскурсии:</u> Экскурсия в Музей мирового океана. Экскурсия в областной историко-художественный музей.

# 3. Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца (3 часа).

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 занятия.

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

<u>Практические занятия.</u> Комплектование личного и группового снаряжения. Установка палатки, Способы крепления верёвки к опоре. Маркировка верёвки. Конкурс на лучшую команду по установке палатки. Туристская эстафета.

#### 4. Личная и командная техника пешеходного туризма (3 часа).

Личная техника пешеходного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Командная техника пешеходного туризма. Организация работы команды на технических этапах дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

<u>Практические занятия.</u> Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног:

-без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; вертикальный маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

-с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка- проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командной техники туризма (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; вертикальный маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее

уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### 5. Контрольно-туристский маршрут (3 часа).

Контрольно-туристский маршрут, этапы туризма и ориентирования на маршруте. Организация работы команды на технических дистанциях. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Виды ориентирования на контрольно-туристском маршруте. Ориентирование в контрольно- туристском маршруте: заданное направление, выбор, маркированный маршрут, азимутальный ход, легенда. Ориентирование по топографической карте и компасу.

<u>Практические занятия.</u> Занятия в спортивном зале на туристских этапах, оборудованных судейским снаряжением. Отработка умений и навыков работы командой на дистанции соревнований:

- без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление условного болота по «кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;
- на местности: с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Участие в областных зимних соревнованиях по технике пешеходного туризма в спортивном зале.

#### 6. Туристские слеты и соревнования (3 часа).

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения слёта. Подведение итогов и награждение победителей.

<u>Практические занятия.</u> Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

# 7. Топография и ориентирование на местности (3 часа).

Понятие о топографических и спортивных картах. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту и его применение. Способы ориентирования.

<u>Практические занятия.</u> Определение масштабов карт, топографический диктант, построение на бумаге азимутов, измерение азимутов транспортиром. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту на местности. Измерение расстояний на глаз и с помощью шагов.

#### 8. Организация и проведение туристских походов (3 часа).

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 однотреждневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Правила приготовление пищи на костре.

Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов.

<u>Практические занятия.</u> 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.

# 9. Общая и специальная физическая подготовка в помещении и на местности (3 часа).

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.

<u>Практические занятия.</u> Бег от 30м до 1000м. Подвижные спортивные игры. Упражнения на снарядах. Элементы акробатики. Плавание. Скалолазание.

#### 10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часа).

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.

<u>Практические занятия.</u> 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.

#### 11. Итоговое занятие (3 часа).

Подготовка и участие в весенних лично-командных соревнованиях по технике пешеходного туризма на местности.

#### Раздел 3. Продвинутый (36 часов)

# 1. Нормативные документы по туристскому многоборью (3 часа)

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью, Инструкция по организации и проведению, походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации.

Регламент по спортивному туризму. Правила, Положения, программы соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников и судей соревнований, система штрафов на личных, командных дистанциях.

# 2. Формы туристско-краеведческой деятельности с обучающимися в образовательном учреждении (3 часа).

Детское объединение туристско-краеведческого профиля. Школьный музей. Туристские слёты, соревнования по пешеходному туризму, по спортивному ориентированию, краеведческие конкурсы, конференции, походы, экскурсии.

# 3. Краеведение: туристско-краеведческое движение «Отечество», школьный музей, туристские маршруты и экскурсионные объекты Калинин-градской области. (3 часа).

Туристско-краеведческое движение «Отечество». Цели, задачи движения. Программы исследовательской деятельности. Краеведческие конференции, олимпиады, конкурсы исследовательских работ.

Школьный музей, его воспитательно-образовательные функции. Документация музея. Экспозиция музея. Актив музея. Экскурсионная, организационно-массовая, просветительская деятельность музея. Формы массовой работы.

Туристские и экскурсионные маршруты Калининградской области. Памятники природы, истории и культуры. Общественно полезная, краеведческая работа на маршрутах.

#### 4. Топография и спортивное ориентирование (3 часа).

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

<u>Практические занятия.</u> Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа. Линейные и внемасштабные условные знаки. Топографический диктант. Участие в областном конкурсе по топографии.

Виды спортивного ориентирования. Проведение соревнований «Спортивное

ориентирование по выбору». Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Контрольное время, «стоимость КП», стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождения старта и финиша. Тактика движения на дистанциях, отметка на контрольном пункте, финишный коридор, подведение результатов.

<u>Практические занятия.</u> Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию: отработка действий участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Участие в областном конкурсе по ориентированию «Триор».

# 5. Технико-тактическая подготовка вида соревнований «Поисково-спасательные работы» (3 часа).

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и особенности работы команды на Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково- спасательным работам. Условно поведения. пострадавший, правила его Тактико-технические работы организации командной на этапах дистанции ПО поисковоспасательным работам.

Практические занятия. Отработка умений, навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации «пострадавшего» сопровождающего участника, страховки И сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Отработка умений и навыков работы на дистанции командой с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну с самостраховкой по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» ПО склону (на сопровождающем) перилам, наведенным командой; спуск ПО «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

# 6. Организация и проведение походов. Причины возникновения экстремальных ситуаций на соревнованиях и в походе. Действия группы в экстремальных ситуациях (3 часа).

Психологические Слабая аспекты взаимоотношений группе. дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная тактика преодоления питания, техника И препятствий.

Тактические приёмы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивуака, организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки похода. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.

Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями в районе похода.

# 7. Воспитательная работа в учебных мероприятиях. Вопросы психологической подготовки в туристских группах (3 часа).

Единство воспитания и обучения. Воспитательное воздействие коллектива. Дисциплина, взаимопомощь, помощь другим туристским группам. Личный пример руководителя, инструктора похода. Понятие психологического климата туристской группы. Психологическая тактика руководителя группы. Система морально-психологической подготовки. Особенности психологии малых групп.

### 8. Организация туристского быта (3 часа).

Требования к месту бивуака. Организация бивуака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

<u>Практические занятия.</u> Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

# 9. Полевой туристско-краеведческий лагерь (3 часа).

Цель и задачи лагеря. Документация на открытие лагеря: приказ, Положение, программа, условия спортивных соревнований и конкурсов. Комплектование детских групп, инструкторского состава. Согласования об открытии лагеря с Роспотребнадзором, лесником, администрацией района лагеря. Подготовка поляны для размещения бивуаков, противоклещевая обработка территории лагеря, обеспечение водой и дровами. Приём групп, размещение, работа мандатной комиссии по рассмотрению документов, инструктаж по технике безопасности и выполнения программы лагеря. Проведение лагеря. Подведение итогов мероприятий программы,

награждение. Закрытие лагеря, отъезд групп. Составление отчёта, итогового приказа.

<u>Практические занятия.</u> Прохождение практики младшими инструкторами в стационарном учебном лагере «Исследователи Балтики» в смене «Робинзонада». Составление презентации и выступление на учебном занятии, в школе.

#### 10. Инструкторская и судейская практика (3 часа).

Организация и судейств школьных соревнований. Стажировка в качестве судей на двух областных соревнованиях по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях и на местности.

#### 11. Общая физическая и специальная подготовка (3 часа).

<u>Практические занятия.</u> Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Самоконтроль на занятиях. Ведение дневника самоконтроля. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов.

Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание гранаты). Спортивные игры. Гимнастические упражнения, Элементы акробатики. Плавание. Скалолазание.

Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» (15 технических этапов). Преодоление этапов, «Параллельная переправа с перестёжками», «Подъём-траверс-спуск по вертикальным перилам», «Крутонаклонная навесная переправа».

#### 12. Итоговое занятие (3 часа).

Написание краеведческой исследовательской работы и участие в областном краеведческом конкурсе. Работа инструкторами и судьями в областном туристском лагере-слёте «Школа безопасности».

#### Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 36 дней.

Продолжительность каникул – каникулы отсутствуют.

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

# Организационно-педагогические условия реализации программы

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, (рюкзаки, 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

- Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-местная
- Тент от дождя
- · Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.)
  - · Компас жидкостный
  - · Курвиметр с компасом Kromatech
  - Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)
  - Радиостанции портативные
  - · Навигационное устройство походного типа GarmineTrex30
  - · Спутниковый трек типа SPOT
  - Фотоаппарат
  - Каска туристская
  - Перчатки туристские
  - Палатка хозяйственная
  - · Карабины туристские 85 единиц (5 карабина 17 чел.)
  - · Система страховочная
  - · Спусковое устройство
  - Жумар
  - Веревка 12 мм
  - · Веревка 10 мм
  - · Веревка 6 мм
  - · Картографические материалы
  - Мобильный душ
  - Биотуалеты
  - · Генератор переносной
  - Портативная колонка БУМБОКС.

# 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 бланки обучающихся (рабочие тетради, тестов анкет, диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты, технологические карты), наглядные (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

- · Хранение учебно-методических ресурсов с использованием Интернетсервисов;
- · 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 (zoom, skype) и социальных сетей для коммуникации между участниками образовательного процесса.

# Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность ПО реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школьный туризм: стартап» должна осуществляться лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование направлению деятельности) (по отвечающими квалификационным требованиям, указанным квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

# 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);

- Достижения воспитанников (выражающиеся в изменении личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении, работающем по учебному модулю «Школьный туризм: стартап»).

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 репродуктивного характера; вопросники.

#### Список литературы

Для педагога дополнительного образования:

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

#### Для обучающихся:

- 1. Баринов А. Деревьев души и сердца. Изд. «Кладезь» Калининград, 2010.
  - 2. Ган О., Григорьев Д. Твой дом. Калининград, 2010.
  - 3. Глухота Г. «С азимутом и рюкзаком». Калининград, 2008.
- 4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.- Словарь юного туриста. Москва, ФЦДЮТиК МО РФ, 2008
  - 5. Мазнев Н. Цветной супертравник. Москва, 2010.

- 6. Музей Мирового океана. Путеводитель по берегам Самбии. Изд. «Терра Балтика», 2011.
- 7. Озеров А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе Москва, ФЦДЮТиК, 2005.
- 8. Персин А.И. Словарь юного краеведа. Москва, ФЦДЮТиК МО РФ, 2008.
- 9. Семёнова Ю. В., Аполлонская И. В. Православный Калининград. Изд. Смартбукс, 2013.
- 10. Сечко Л. Край, в котором мы живем. Очерки истории Калининградской области. Калининград, Янтарный сказ, 2008
- 11. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Калининград, 2010. 12. Миловский В. А. 60 краеведческих маршрутов по Калининградской области. Калининград, 2010.