КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Вертикаль +»

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Чирик В.Н.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль+» имеет туристско-краеведческую направленность

Актуальность программы заключается в том, что в современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации. Большинство современных детей вследствие колоссальной учебной нагрузки, зависимости от гаджетов и компьютерных игр ведут малоподвижный образ жизни. По статистике около 75 процентов школьников в нашей стране страдают от последствий гиподинамии. И как следствие – серьезные проблемы со здоровьем у детей и подростков, оторванность от реального мира, отсутствие коммуникативных навыков.

Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого, детская преступность, вредные привычки, беспризорность.

Туризм способствует решению этих проблем. Туризм позволяет оздоровить молодое поколение как морально, так и физически, активизировать познавательную деятельность через путешествия, познакомить с культурой, историей, природой родного края; воспитать гражданина и патриота своей родины, приобщает к регулярным занятиям спортом.

В туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие комплексно, в естественных условиях: передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое развитие; нахождение на свежем воздухе – оздоровление и закалка организма; красота окружающей природы – эстетическое воспитание; походный быт – трудовое воспитание; взаимопомощь, дисциплина, ответственность, приобретение новых знаний и полезного опыта – социальное и морально-нравственное воспитание; знакомство с историческим и культурным наследием – патриотическое воспитание.

Отличительные особенности программы

Разновозрастная программа «Вертикаль» рассчитана на 2 года обучения. Каждый год обучения представлен как цикл. 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, скалолазанию, спортивному ориентированию. Ориентирование является обязательным условием безаварийного путешествия. Необходимость ввести в программу элементы скалолазания связана как с повышением уровня соревнований по технике пешеходного туризма, так и личной заинтересованностью детей в занятиях скалолазанием. В соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях стали вводить как отдельные этапы, так и целые блоки по скалолазанию. Для успешного выступления на соревнованиях, для личностного роста обучающихся появилась необходимость отрабатывать технику лазания на скалодроме. Обучение навыкам пешеходного туризма и скалолазания осуществляется как на природных ландшафтах, так и на профессионально оснащенном тренажере.

Адресат программы

Программа «Вертикаль» предназначена для детей от 9 до 16 лет.

В группы первого года обучения принимаются школьники 10-13 лет (верхняя возрастная граница относительная).

Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной.

На второй год обучения принимаются дети, освоившие программу первого года обучения.

По необходимости возможен добор детей в группы первого и второго года обучения. Он осуществляется с учетом возраста, имеющихся знаний и умений, полученных в другом детском объединении или в результате индивидуального обучения, физической подготовки.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 432 часа: по 216 часов на каждый год обучения.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей в детское объединение для обучения по программе «Вертикаль» не предусмотрено. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Запись в объединение осуществляется при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Состав группы – 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год — 216 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (6 часов) в виде теории и практики. На одно теоретическое занятие отводится 2 часа в неделю, 4 часа - на практическое. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, игр, викторин. Практические занятия отрабатываются на местности или в помещении (учебный класс, тренажер). При изучении определенных тем целесообразно проводить практические занятия в форме походов выходного дня (ПВД).

Однодневный поход длится до 8 часов (многодневные походы рассчитываются по формуле количество дней умножить на 8 часов).

Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения: знакомство с туристским бытом, основные сведения о своем крае, основы топографии и спортивного ориентирования, основы скалолазания, первая доврачебная помощь при заболеваниях и травмах. Занятия проводятся с полным составом объединения. На втором году обучения по мере роста опыта учащихся делается упор на групповые и индивидуальные занятия.

Учебный план 2-го года обучения предусматривают углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, совершенствование навыков и умений. Процесс обучения происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода.

Педагогическая целесообразность

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная.

Туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, слетов, экскурсий, соревнований в природной среде и на искусственном рельефе.

Все эти формы и методы наряду с обеспечением необходимых условий для интенсивной учебно-познавательной деятельности способствуют активизации двигательной активности школьников и укреплению их физического, психического и социального здоровья.

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, приобретению навыков самостоятельной деятельности. 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.

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

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- сформировать знания, умения и навыки по туристской подготовке, спортивному ориентированию для совершения безаварийных походов и соревнований;
- обучить основам техники лазания на скалодроме;
- расширить и углубить знания обучающихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- обучить приемам организации страховки и самостраховки;
- обучить основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта;

Воспитательные:

- привить навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;
- сформировать навыки практического применения знаний;
- научить работе в команде, воспитать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества у подростков, любовь к своей Родине, патриотизм;
- воспитать бережное отношения к природе;

Развивающие:

- привить интерес к занятиям туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- развить коммуникативные умения и навыки;
- создать условия для творческой самореализации личности;

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

🗁 ☞ 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.

Основные формы и методы

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 «Вертикаль» 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 и способы определения результативности.

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 окончанию 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 окончанию 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	-

Формы подведения итогов реализации 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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	**Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)**			
2.1	История развития туризма. Виды туризма, нормативы по туризму.	2	2	-
2.2	Туристское снаряжение.	14	4	10
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	8	2	6
2.4	Питание в туристском походе	6	2	4
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	12	2	10
3.	**Скалолазание**			
3.1	Скалолазание как вид спорта .Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.	2	2	-
3.2	Основы скалолазания.	20	2	18
3.3	Средства и приемы страховки.	6	2	4
4.	**Краеведение**			
4.1	История нашего края до 20 – го века.	4	2	2

4.2	Восточно-Прусская операция советских войск 1944- 1945 гг.	4	2	2
4.3	История становления Калининградской области	2	2	-
4.4	Физико-географическая характеристика Калининградской области.	4	2	2
4.5	Итоговое занятие по теме «Наш край»	2	-	2
5.	**Топография и ориентирование**			
5.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2
5.2	Спортивное ориентирование. Условные спортивные топографические знаки.	6	2	4
5.3	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
5.4	Азимут. Движение по азимуту.	6	2	4
5.5	Определение сторон горизонта по небесным светилам, по местным предметам. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	6	2	4
5.6	Итоговое занятие по теме «Топография и ориентирование»	2	1	1
6.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**			
6.1	Гигиена туриста.	1	1	-
6.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	1	1	-
6.3	Первая доврачебная помощь.	6	2	4
6.4	Итоговое занятие по разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	2	1	1
7.	**Общая физическая и специальная подготовка**			
7.1	Общая физическая подготовка.	10	-	10
7.2	Специальная физическая подготовка.	42	-	42
7.3	Соревнования	24	-	24
7.4	Подготовка к зачетному походу.	2	-	2
7.5	Зачетный поход.	8	-	8
7.6	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	**216**	**44**	**172**

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- научить основам туризма, спортивного ориентирования, скалолазания;
- дать первоначальные навыки участия в соревнованиях;

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям;
- привить любовь к родному краю, гордость за свою Родину;
- воспитать бережное отношение к природе;
- сформировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать в коллективе;
- сформировать навыки самообслуживания;

Развивающие:

- выявить индивидуальные особенности каждого ребенка;
- развивать творческие задатки детей в процессе обучения;
- способствовать развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучающиеся должны знать:

- технику безопасности в походе, на соревнованиях, на скалодроме, при работе со специальным снаряжением;
- личное, групповое и специальное туристское снаряжение;
- иметь представление о страховке и самостраховке, основах туристской техники;
- организацию бивуака;

- основные сведения о технике и тактике скалолазания;
- азбуку ориентирования, условные знаки топографических и спортивных карт;
- иметь представление о естественных препятствиях в походе и способах их преодоления;
- историю родного края, основные природные объекты Калининградской области;
- приемы оказания первой доврачебной помощи в походе

К концу 1 года учащиеся должны уметь:

- экипироваться в поход, укладывать рюкзак;
- устанавливать палатку;
- разжигать и поддерживать костер;
- вязать узлы: прямой, ткацкий, проводники, восьмерка, булинь, стремя, схватывающий, удавка, маркировочный узел;
- с помощью специального снаряжения преодолевать вертикальные и горизонтальные перила;
- лазить с верхней страховкой на скалодроме;
- обеспечивать гимнастическую,верхнюю страховку на скалодроме;
- самостоятельно надевать и использовать страховочную систему;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- оказывать простую доврачебную помощь;
- преодолевать естественные препятствия в походе

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)

1. Вводное занятие

Знакомство с группой. Анкетирование. Рассказ о коллективе и сложившихся традициях. Ознакомление с правилами поведения во Дворце творчества, экскурсия по Дворцу. Техника безопасности на занятиях и в походах.

2. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)

2.1 История развития туризма. Виды туризма, нормативы по туризму

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. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

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

2.2 Туристское снаряжение

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, комфортность, соответствие назначению. 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.

Туристские узлы, их назначение (прямой, ткацкий, проводники, восьмерка, булинь, стремя, схватывающий, удавка, маркировочный узел).

Практические занятия

Укладка рюкзака. Установка палатки. Устройство очага. Вязка туристских узлов. Маркировка веревки.

Блокировка туристской системы узлом «Двойной булинь». Применение на вертикальных перилах прусиков, жумаров, фиксирующего спускового устройства «восьмерка». Использование на горизонтальных перилах карабинов, роликов.

2.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

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.

Практические занятия

Выбор места для бивуака, привала. Установка палатки. Разведение костра, заготовка дров.

2.4 Питание в туристском походе.

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.

Практические занятия

Составлению меню и списка продуктов для похода выходного дня. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.5 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

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: недисциплинированность туристов, недостаточный опыт, слабое знание маршрута, неумелое преодоление препятствий, незнание приемов оказания доврачебной помощи, ядовитых растений, насекомых, пресмыкающихся. Меры предупреждения несчастных случаев при подготовке и проведении походов.

Характеристика естественных препятствий, встречающихся в походе: кустарниковые заросли, бурелом, различные склоны, заболоченная местность, водные преграды и т.д. 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.

Практические занятия

Вязка узлов. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Отработка движения по навесной переправе.

3.Скалолазание.

3.1 Скалолазание как вид спорта. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Виды скалолазания. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Гигиенические требования к одежде обучающихся. Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение скалолаза. Особенности подбора страховочной системы. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию. Основные действия и команды при работе на тренажере.

Практические занятия

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скалодроме, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

3.2 Основы скалолазания.

Понятие зацепа, форма зацепов, расположение, использование.

Знакомство с понятием «техники лазания» Техника - основа спортивного мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Техника постановки ног и рук на зацепах. Изучение и отработка основных технических приемов: движения «вкрест», смена рук и ног, диагональный шаг, накат, скрутка, движения «на динамику», лазание в распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Техника отдыха на зацепах различной формы.

Практические занятия

Применение различных технических приемов на скалодроме, подвижные игры с элементами скалолазания, практические занятия, тестирование.

3.3 Средства и приемы страховки.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка. Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Взаимодействие спортсмена и страховщика. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

Практические занятия

Самостоятельное надевание системы, вязка узла «восьмерка одним концом». Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья.

4. Краеведение.

4.1 История нашего края до 20–го века.

Древнейшие поселения человека на территории Калининградской области. Племена пруссов. Завоевание пруссов крестоносцами. Строительство Кенигсберга, развитие экономики, культуры. Семилетняя война 1756-1763 гг. Сражение при Гросс-Егерсдорфе. Вступление русских войск в Кенигсберг. Русско-французская война 1807 года. Сражение под Прейсиш-Эйлау, Фридландом. Памятные места и памятники данного периода на территории области.

Практические занятия

Работа с картой, сообщения ребят. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

4.2 Восточно-Прусская операция советских войск 1944- 1945 гг.

Восточно-Прусская операция советских войск 1944 – 1945 гг. Задачи Восточно-Прусской операции. Ход Восточно-Прусской операции. Штурм Кенигсберга. Ликвидация Земландской группировки. Районные центры Калининградской области, улицы города Калининграда, которые носят имена героев Восточно-Прусской операции. Рекомендуемые экскурсии и маршруты походов по историческим местам области.

Практические занятия

Работа с картой, сообщения ребят. Обращение к документам военных лет.

Походы и экскурсии по памятным местам.

4.3 История становления Калининградской области

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. Торговля. Строительство. Искусство.

4.4 Физико-географическая характеристика Калининградской области.

Физико-географическая характеристика Калининградской области. Географическое положение, рельеф, полезные ископаемые. Климатические условия области. Основные климатообразующие факторы. 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, заказники, болота.

Практические занятия

Работа с картой, мини-викторины, работа с раздаточным материалом, походы выходного дня.

4.5 Итоговое занятие по теме «Наш край» в историко-художественном музее.

5. Топография и ориентирование.

5.1 Понятие о топографической и спортивной карте

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

Спортивная карта. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, зарисовка топографических знаков, топографический диктант, топографические игры, задачи.

5.2 Спортивное ориентирование. Условные спортивные топографические знаки.

Определение спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные.

Изучение топознаков по группам. Рельеф. Изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Изображение различных форм рельефа. Влияние рельефа на выбор маршрута движения.

Практические занятия

Зарисовка топографических знаков, топографический диктант, топографические игры, задачи. Изучение на местности изображения местных предметов. Нахождение точки своего стояния на карте Прохождение дистанции по спортивному ориентированию (выбор, заданное направление).

5.3 Компас. Работа с компасом.

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.

Практические занятия

Работа с компасом на местности. Ориентирование карты по компасу. Игры. Работа с раздаточным материалом.

5.4 Азимут. Движение по азимуту.

Формулировка азимута. Определение азимута на предмет. Определение направления по заданному азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Работа с раздаточным материалом, игры.

Определение азимута методом прямых и обратных засечек. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

5.5 Определение сторон горизонта по небесным светилам, по местным предметам. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

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. Способы измерения расстояния на карте (линейка, курвиметр, нитка, лист бумаги) и на местности: шагами, по времени движения туриста. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам и небесным светилам. Измерение прямых и кривых расстояний на карте.

5.6 Итоговое занятие по теме «Топография и ориентирование»

Состоит из теоретической и практической частей. Теория включает в себя тесты, раздаточный материал по изученной теме. Практика – прохождение дистанции по спортивному ориентированию (заданное направление).

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

6.1 Гигиена туриста.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Гигиена одежды и обуви. Меры предупреждения потертостей при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

6.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка походной аптечки. Использование лекарственных растений.

Индивидуальная аптечка туриста.

6.3 Первая доврачебная помощь.

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.

Практические занятия

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

6.4 Итоговое занятие по разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

Теория проводится в виде тестирования. Практика - наложение повязки и транспортировка пострадавшего.

7. Общая физическая и специальная подготовка

7.1 Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Значение физической подготовки для туриста. 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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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 м. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

7.2 Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег в «гору». Марш-броски по пересеченной местности с рюкзаком. Туристические походы. Бег по песку, по кочкам, бег в воде по мелководью. Спортивные игры (футбол, игры с мячом).

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прохождение гимнастической скамейки в разном темпе. Прыжки в высоту через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки по ступенькам в заданном темпе. Переправа по бревну через овраг, ручей; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса – подтягивание на перекладине (зацепах), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на двух и одной ноге (пистолетик), «гусиный шаг». Поднимание туловища из положения лежа.

Упражнения для развития статической силы: вис на перекладине (зацепах) для развития мышц кистей рук, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Подвижность голеностопных суставов: ходьба на пятках и носках, на внутренней и наружной сторонах стоп, приседания на скрещенных ногах.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Специальная физическая подготовка по ориентированию.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку. Бег по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Слалом между деревьями.

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Туристские походы.

Скалолазание.

Подъем свободным лазанием по вертикальной стене. Чередование подъема свободным лазанием и спуска по веревке без отдыха. Лазание на скорость. Лазание с верхней страховкой на трудность. Траверс скалодромной стенки по зацепам. Траверс скалодромной стенки по горизонтальным перилам. Траверс скалодромной стенки по горизонтальным перилам и зацепам.

Отработка гимнастической, верхней страховки. Специальные упражнения на технику лазания. Подвижные игры с элементами скалолазания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, навесная и параллельная переправы, кочки, слеги, бревно и т.д. Ходьба по крутонаклонной гимнастической скамейке. Отработка разных способов страховки и самостраховки.

Отработка элементов скалолазания.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

7.3 Участие в соревнованиях.

Практические занятия

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.

7.4 Подготовка к зачетному походу.

Составление графика движения с учетом возраста и опыта участников. Распределение обязанностей, составление меню, подбор медаптечки, список снаряжения. Распределение веса снаряжения и продуктов среди участников.

Практические занятия

Составление графика движения, распределение обязанностей, составление меню, подбор медаптечки, снаряжения, заготовка продуктов.

7.5 Зачетный поход .

Практические занятия

Проведение зачетного похода по Калининградской области с использованием элементов спортивного ориентирования.

7.6 Промежуточная аттестация.

Практические занятия

Проводится в форме соревнований по технике пешеходного туризма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	***Туристская подготовка (пешеходный туризм)***			
2.1	Туристское снаряжение.	12	2	10
2.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	12	2	10
2.3	Питание в туристском походе	6	2	4
2.4	Техническая и тактическая подготовка туриста	12	2	10
2.5	Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях.	4	2	2
2.6	Итоговое занятие по разделу «Туристская подготовка»	2	1	1
3.	**Скалолазание**			
3.1	Краткий обзор развития скалолазания. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.	2	2	-
3.2	Техническая подготовка в скалолазании.	24	2	22
4.	***Краеведение***			
4.1	Историческое прошлое родного края.	4	2	2
4.2	Природные особенности Калининградской области	4	2	2
4.3	Туристские возможности Калининградской области, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	-
5.	***Топография и ориентирование***			
5.1	Топографическая и спортивная карты.	6	2	4
5.2	Компас. Работа с компасом.	8	2	6
5.3	Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании.	8	2	6
5.4	Способы ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки.	10	2	8
5.5	Итоговое занятие по теме «Топография и ориентирование»	2	1	1
6.	***Первая доврачебная помощь***			
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	1	1	-
6.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
6.3	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
6.4	Итоговое занятие по разделу «Первая доврачебная помощь» .	2	1	1
7.	***Общая физическая и специальная подготовка***			
7.1	Общая физическая подготовка.	6	-	6
7.2	Специальная физическая подготовка.	30	-	30
7.3	Соревнования	24	-	24
7.4	Подготовка к зачетному походу.	4	1	3
7.5	Зачетный двухдневный поход .	16	-	16
7.6	Подведение итогов похода.	2	-	2
7.7	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	**216**	**37**	**179**

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- расширить и углубить знания, умения, навыки по туризму, ориентированию, скалолазанию;
- научить использовать полученные знания на практике;
- совершенствовать соревновательные навыки;

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям туризмом, краеведением, скалолазанием как активной, познавательной; оздоровительной и досуговой деятельности;
- прививать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;
- научить работе в команде, воспитать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств у подростков, любви к своей Родине, патриотизма;
- воспитать бережное отношения к природе;

Развивающие:

- развивать и повышать техническое и тактическое мастерство у подростков;
- создать условия для творческой самореализации личности;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 2 года учащиеся должны знать:

- технику безопасности в походе, на соревнованиях, на скалодроме, при работе со снаряжением;
- организацию туристского быта, привалы и ночлеги;
- питание в многодневном походе;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи; способы транспортировки пострадавшего;
- природные условия, туристские возможности Калининградской области;
- способы ориентирования на местности, действия в случае потери ориентировки;
- подготовку к степенному походу;
- технику и тактику движения на маршруте;
- технику и тактику лазания на скалодроме;
- технику выполнения приемов на туристской полосе препятствий.

К концу 2 года учащиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности с помощью компаса, карты, местных предметов, небесных светил, часов;
- измерять расстояние на карте и на местности;
- выйти из леса в случае потери ориентировки;
- уметь собрать личное и групповое снаряжение для многодневного похода;
- готовить пищу на костре;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- применять основные технические приемы на скалодроме;
- владеть основными приемами пользования спецснаряжением;
- уметь вязать 12-14 необходимых узлов;
- участвовать в соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)

1. Вводное занятие.

Анкетирование. Ознакомление с текущими изменениями во Дворце творчества детей и молодежи. Правила поведения во Дворце творчества, в коллективе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях, при работе со снаряжением.

2. Туристская подготовка (пешеходный туризм).

2.1 Туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

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

Туристские узлы, используемые в походах и на соревнованиях по технике пешеходного туризма (узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра, узлы для страховки и самостраховки, вспомогательные узлы).

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Работа с костровым оборудованием. Вязка туристских узлов.

Применение специального туристского снаряжения на вертикальных и горизонтальных перилах.

Отработка приемов самостраховки, командной страховки.

2.2 Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в лесу.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором, разжигание костра с применением различных видов растопки.

2.3 Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование высококалорийных питательных смесей.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для степенного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.4 Техническая и тактическая подготовка туриста.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту, склонам различной крутизны.

Передвижение по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Броды через реки: выбор места и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время прохождения брода. Переправы через реки: наведение горизонтальных перил, навесной переправы. Организация наведения переправ.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: проводник одним концом, восьмерка одним концом, карабинная удавка, встречный узел, брамшкотовый, академический, грейпвайн. Техника вязания узлов.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2.5 Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях.

Знакомство с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ РФ.

Безопасность – основное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Субъективные и объективные опасности в туризме.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Психологический тренинг.

2.6 Итоговое занятие по разделу «Туристская подготовка»

Теория проводится в виде тестирования. Практика – приемы самостраховки, командной страховки. Вязка туристских узлов. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Переправа по горизонтальным перилам. Бивуачные работы.

3. Скалолазание

Краткий обзор развития скалолазания. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию.

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Краткий обзор развития скалолазания в Калининградской области. Использование скалолазания в технических этапах на соревнованиях по технике пешеходного туризма.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Техническая подготовка в скалолазании.

Техника работы рук: скрестные движения руками; смена рук на зацепе; хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»); базовые приемы постановки рук.

Техника работы ног: различные виды ходьбы «на трение» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание; переменные шаги, прыжки, повороты на носках на зацепах, базовые приемы постановки ног.

Способы передвижения по рельефу: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз, свободное лазание , лазание с верхней страховкой.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника страховки.

Практические занятия

Применение различных технических приемов на скалодроме, подвижные игры с элементами скалолазания, практические занятия, тестирование.

4.Краеведение

4.1 Историческое прошлое родного края.

Краткие сведения об историческом прошлом нашего края. Поселения пруссов. Завоевание пруссов крестоносцами. Семилетняя война 1756 – 1763 г. Русско-французская война 1807г. Памятные места и памятники данного периода на территории Калининградской области.

Восточная Пруссия накануне 2 Мировой войны. Основные этапы Восточно- Прусской операции. Образование Калининградской области. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта, деятели, военачальники, космонавты, люди науки и искусства (Оттокар Пржемысл II, Вильгельм I, Альбрехт Бранденбургский, Петр I, Суворов В. И.**,** Суворов А. В., Леонов, Романенко, Пацаев, Донелайтис, Бессель, Кант, Гофман, Баграмян И. Х., Василевский А. М. т.д.)

Практические занятия

Экскурсии в музеи, походы выходного дня с посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

4.2 Природные особенности Калининградской области

Территория и границы Калининградской области.

Рельеф, гидрография, природные ресурсы. Климат Калининградской области. Основные типы почв. Основные лесообразующие породы. Животный мир. Уникальнейшие природные образования — Национальный природный парк «Куршская коса» и «Вислинская коса». Природные комплексы, входящие в Красную книгу Калининградской области.

Практические занятия

Работа с картой, мини-викторины, работа с раздаточным материалом, походы выходного дня (ПВД) с посещением природных объектов.

4.3 Туристские возможности Калининградской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Кенигсберг (и область) – центр пересечения исторических и культурных традиций. Многообразие экскурсионных объектов на территории края: исторических, архитектурных, природных.

Фортификационные сооружения Кенигсберга: форты, бастионы, ворота, валовые насыпи. Архитектура - старинные кирхи и замки Немецкого ордена на территории Калининграда и области.

Природные комплексы (экосистемы) Калининградской области - Балтийское море, Куршская и Вислинская косы, р. Неман и ее обширная дельтовая низменность, р. Шешупе, Лава, Виштынецкая возвышенность с группой озер, историческая Ромминтская пуща.

Государственные природные заказники.

Курорты федерального значения — «Светлогорск-Отрадное» и «Зеленоградск».

Музеи: Музей янтаря, Музей Мирового океана — первый в России комплексный маринистический музей, музей «Фридландские ворота», Историко-художественный музей т.д

Туристские возможности Калининградской области в плане спортивного туризма: степенные походы, походы первой категории сложности.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, походы выходного дня (степенные походы) с посещением экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории Калининградской области.

5.Топография и ориентирование

5.1Топографическая и спортивная карты.

Топографические карты и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Географические координаты. Определение координат на карте. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Рельеф местности и его изображение на топографических и спортивных картах. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов. Изображение различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, зарисовка топографических знаков, топографический диктант, работа с раздаточным материалом. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Нахождение на карте географических координат.

5.2 Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования. Операции с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. Определение азимутов. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Работа с раздаточным материалом. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

5.3 Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании.

Техническая подготовка. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположение в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практические занятия

Работа с раздаточным материалом. Обучение техники подъема по склонам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию с дальнейшим анализом пути прохождения дистанции.

5.4 Способы ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки.

Способы ориентирования на местности: по карте, с помощью компаса, по небесным светилам, по местным предметам (по признакам местных предметов).

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки: движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, границе полигона (на соревнованиях), стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным приметам, небесным светилам. Решение ситуационных задач.

5.5 Итоговое занятие по теме «Топография и ориентирование»

Состоит из теоретической и практической частей. Теория включает в себя тесты, раздаточный материал по изученным темам. Практика – нахождение своего местоположения на карте, выход в нужный квадрат в случае потери ориентировки.

6. Первая доврачебная помощь

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

6.2 Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при отравлении ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлениях.

Первая помощь при укусах членистоногих и змей, клещей, насекомых.

Травмы конечностей: переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Отработка приемов наложения повязки, наложения жгута.

6.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, волокушах, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из подручных материалов.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

6.4 Итоговое занятие по разделу «Первая доврачебная помощь».

Теория проводится в виде тестирования. Практика – изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

7. Общая физическая и специальная подготовка.

7.1 Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Значение физической подготовки для туриста. 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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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 м. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

7.2 Специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег в «гору». Марш-броски по пересеченной местности с рюкзаком. Туристические походы. Бег по песку, по кочкам, бег в воде по мелководью. Спортивные игры (футбол, игры с мячом).

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прохождение гимнастической скамейки в разном темпе. Прыжки в высоту через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки по ступенькам в заданном темпе. Переправа по бревну через овраг, ручей; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса – подтягивание на перекладине (зацепах), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на двух и одной ноге (пистолетик), «гусиный шаг». Поднимание туловища из положения лежа.

Упражнения для развития статической силы: вис на перекладине (зацепах) для развития мышц кистей рук, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Подвижность голеностопных суставов: ходьба на пятках и носках, на внутренней и наружной сторонах стоп, приседания на скрещенных ногах.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Специальная физическая подготовка по ориентированию.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по различному рельефу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку. Бег по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Слалом между деревьями.

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Туристские походы.

Скалолазание.

Подъем свободным лазанием по вертикальной стене. Чередование подъема свободным лазанием и спуска по веревке без отдыха. Лазание на скорость. Лазание с верхней страховкой на трудность. Траверс скалодромной стенки по зацепам. Траверс скалодромной стенки по горизонтальным перилам. Траверс скалодромной стенки по горизонтальным перилам и зацепам.

Совершенствование приемов страховки и самостраховки. Отработка блоков (связка этапов).

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, навесная и параллельная переправы, кочки, слеги, бревно и т.д. Ходьба по крутонаклонной гимнастической скамейке. Отработка разных способов страховки и самостраховки.

Отработка элементов скалолазания.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

7.3 Участие в соревнованиях.

Практические занятия

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.

7.4 Подготовка к степенному походу.

Выбор района путешествия в зависимости от целей похода. Подбор картографического материала. Детальная разработка маршрута по картам (разбивка маршрута по дням, определение мест ночлегов, посещение достопримечательностей т.д.).

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Разработка маршрута похода, распределение обязанностей, составление меню, подбор медаптечки, ремнабора, снаряжения, заготовка продуктов.

7.5 Зачетный двухдневный поход .

Практические занятия

Проведение двухдневного зачетного похода по Калининградской области.

7.6 Подведение итогов похода.

Практические занятия

Разбор похода. Обработка материалов. Подготовка отчета по походу. Сдача снаряжения. Итоговая выставка или вечер.

7.7 Итоговая аттестация.

Практические занятия

Проводится в форме комбинированного туристского маршрута, включающего в себя элементы спортивного ориентирования и прохождение этапов по технике пешеходного туризма.

Вручение разрядных книжек, дипломов, грамот.

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель. Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. **Комплектование групп 1 года обучения –** с 1 по 15 сентября 2023 года.

2. Календарь аудиторных занятий

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

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

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)

Для успешной реализации программы «Вертикаль» 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.

Материально-техническое обеспечение.

Перечень необходимого оборудования для проведения учебных занятий, однодневных и многодневных учебно-тренировочных походов:

учебный класс для теоретических занятий (S – 44,4 м, столы- 6 шт., стулья – 12 шт., доска – 1 шт.)

- скалодром для отработки практических навыков (S – 750 м)
- котлы – 2 шт.
- костровые принадлежности – 1 комплект
- палатки – 4 шт.
- рюкзаки – 12 шт.
- коврики туристические – 12 шт.
- веревки основные – 2х40 м, 2 х 20м
- карабины – 30 шт.
- страховочные системы – 12 шт.
- фиксирующее спусковое устройство « восьмерка» - 12 шт.
- жумары – 12 шт.
- прусики – 12 шт.
- компаса жидкостные -12 шт.
- аптечка -1шт.
- спортивные и топографические карты - 12 комплектов
- дидактический материал в виде кроссвордов, ребусов, контурных карт, головоломок, тестов, заданий

Оценочные 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 окончанию всего курса обучения проводится итоговая аттестация (используются все методы).

Выполнение контрольных нормативов. Возраст учащихся 10-13 лет.

Норматив	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивания на перекладине (мальчики)	7	6 - 4	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	16 - 8	7	12	11 - 5	4
Бег 1000 м, мин.	4,30	4,31 - 5,29	5,30	5,00	5,01-5,59	6,00
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	35	34 -26	25	30	29 -21	20

Выполнение контрольных нормативов. Возраст учащихся 14-16 лет.

Норматив	мальчики			девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивания на перекладине (мальчики)	9	8 -6	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	22 - 14	13	16	15 - 9	8
Бег 1000 м, мин.	4,10	4,11 -4,59	5,00	4,30	4,31 -5,29	5,30
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	45	44 - 36	35	38	37 -26	25

Тестирование, зачеты, аттестация.

Список вопросов:

- Групповое и личное снаряжение туристов.
- Специальное туристское снаряжение. Назначение специального туристского снаряжения.
- Туристские узлы, их назначение.
- Страховка и самостраховка.
- Выбор места для привалов и ночлегов. Организация бивуака.
- Типы и виды костров, их применение в зависимости от условий и назначения.
- Питание в туристском походе.
- Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.
- История Калининградской области до 20 – го века.
- Восточно-Прусская операция советских войск 1944- 1945 гг.
- Физико-географическая характеристика Калининградской области.
- Топографическая и спортивная карты.
- Условные знаки топографических и спортивных карт.
- Измерение расстояния по карте.
- Изображения рельефа на картах.
- Компас. Операции с компасом.
- Способы ориентирования на местности.
- Травмы в походе. Оказание первой доврачебной помощи.
- Приемы транспортировки пострадавшего.
- Преодоление водных преград различными способами.
- Прохождение горизонтальных и вертикальных перил в туристском многоборье.
- Организация и проведение соревнования по пешеходному туризму.
- Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

24.Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях.

Критерии оценки результатов.

Раздел	Формы	Оценка	Критерии
Теория	Тест, викторина, опрос, зачет, работа с картографическим материалом.	Высокий уровень	80 -100 % положительных ответов.
		Средний уровень	60 -80 % положительных ответов.
		Низкий уровень	Ниже 60 % положительных ответов.
Практика	Тестирование на результат, практические занятия, зачетные занятия.	Высокий уровень	Прогнозируемый , оптимальный результат.
		Средний уровень	Решение с допуском ошибок.
		Низкий уровень	Невыполнение.
Результаты соревнований	Результаты соревнований	Высокий уровень	Призовые места.
		Средний уровень	Дистанция пройдена независимо от занятого места.
		Низкий уровень	Снятие с дистанции.

Рабочая программа воспитания.

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программ**ы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения

1.	Инструктаж по технике безопасности, 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.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2013. – 64с.

Бирковский В.Г., Исупов В. С., Фарутин И. А. История нашего края. Калининград,- 1990.

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»,2014.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2012 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.Коструб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: Профиздат, 1986.

8.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2012.

9. Лависс Э. Очерки по истории Пруссии. М., 2017.

10.Правила соревнований по спортивному ориентированию.-М.: ФСО России, 2017.

11.Прежние названия населённых пунктов Калининградской области. Калининград, Битекар, - 2012

12. Расторгуев М. Узлы. Карабинные узлы.- М., 1995.

13. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2019г.

14.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.- М., «Народное образование», 1998.

15.Спортивная медицина. Буланов Ю.Б. Тверь, 2017г

16.Строкин В. Н. Памятники ратного прошлого. Калининград, - 2015.

17. Формирование личности: проблемы комплексного подхода в процессе воспитания школьника. М., “Педагогика”2013.

18. Хаттинг Г Альпинизм: Техника восхождений, ледолазания, скалолазания: Базовое руководство/ Гарт Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Изд-во ФАИР», 2016. –160с.

19.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные.-М., ФИС, 2013.

20.http://coolreferat.com/Туризм часть=2

21. www.tyr-zo.narod.ru

22.http://tssr.ru/docs

23.https://tssr.ru/main/docs/rules/188/

24.https://youtu.be/XaKcpzH34Cs

25.https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw&featu..