

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  
**дополнительного образования**  
**«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента»**

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 02.09 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»  
Приказ № 13-од от 03.09 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
Социально-педагогической направленности  
**«Прогулки по городу с элементами туристических видов спорта и краеведения»**

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Фахриева Алла Наильевна

Педагоги дополнительного образования:

Фахриева Алла Наильевна

Добычка Наталия Игоревна

Сафонов Сергей Юрьевич

Евхутин Анастасия Алексеевна

Сучкова Ольга Сергеевна

Булгаков Максим Владимирович

Булгакова Ольга Сергеевна

г. Сосновый Бор

2025 год

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации.....	4 стр.
3. Содержание изучаемого курса.....	6 стр.
4. Планируемые результаты освоения программы .....	7 стр.
5. Система оценки результатов освоения программы .....	8 стр.
6. Учебно-тематический план.....	8 стр.
7. Методическое обеспечение.....	11 стр.
8. Список литературы.....	15 стр.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

### **«Прогулки по городу с элементами туристических видов спорта и краеведения»**

Дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности **«Прогулки по городу с элементами туристических видов спорта и краеведения»**

разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической «Прогулки по городу с элементами туристических видов спорта и краеведения» были использованы:

Типовая программа «Спортивное ориентирование» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001

Типовая программа «Юные туристы-краеведы» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2006

**Характеристика туристических видов спорта, отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «Прогулки по городу с элементами туристических видов спорта и краеведения»**

*Туристические виды спорта - Спортивное ориентирование, спортивный туризм, спортивное скалолазание* – это виды спорта, которые основаны на движении по запланированному заранее маршруту, с различными природными препятствиями, которые необходимо преодолеть с помощью навыков, умений и специального снаряжения.

Ареной для изучения родного края и состязаний по спортивному ориентированию и туризму может служить любой участок леса, парка или район города. Соревнования могут проводиться днем и ночью, летом и зимой.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах обучения.

#### **Актуальность:**

Актуальность программы заключается в том, что организация учебно-воспитательной деятельности на природе способствует укреплению здоровья, воспитанию моральных и волевых качеств, всестороннему физическому развитию, так же способствует развитию навыков выживания в природной среде, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Занятия по данной программе развивают функциональные способности, психологическую устойчивость. Массовое вовлечение школьников в систематические занятия по ориентированию, туризму, скалолазанию и краеведению.

#### **Цели:**

Способствование формирования и развития творческих способностей детей, здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, организации свободного времени, физического воспитания личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о туристических видах спорта и краеведении.

## **Задачи:**

1. Привлечь максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
2. Укрепить здоровье детей;
3. Познакомить учащихся с основами теоретических и практических знаний туристических видов спорта (спортивный туризм, ориентирование, скалолазание), здорового образа жизни (ЗОЖ);
4. Приобщить к изучению родного края: природоведения, истории и культуры;
5. Сформировать понятие Малой Родины.
6. Экологическое воспитание.

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

Направленность – социально-гуманитарная.

Вид программы – общеразвивающая.

Уровень освоения – стартовый.

Форма обучения – очная.

Возраст учащихся – 7-10 лет.

Срок реализации – 1 год.

Язык преподавания – русский.

## **Формы, режим и особенности реализации программы:**

Программа составлена на базе общей учебной программы МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента» с учётом следующих принципов отбора содержания и организации учебного материала:

- Гуманизации, предполагающей единство общекультурного, социально нравственного и профессионального развития личности;
- Научности – соответствие содержания образования уровню современной науки;
- Доступности – соответствие излагаемого материала уровню подготовки школьников;
- Системности и целостности – связь изучаемого материала со всеми элементами образовательной программы;
- Связь теории с практикой, показывающих важность применения фундаментальных теоретических знаний для решения теоретических и прикладных задач;
- Гендерного равноправия.

Дистанционная форма обучения при форс-мажорных обстоятельствах (карантин). Занятия проводятся с использованием интернет-технологий, без трансляции. Доставка электронных материалов средствами электронной почты или в мессенджерах.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента». Различные погодные условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки, рекомендуемой программы. Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы, времени года и погодных условий.

Программа разработана для учащихся 1-4 классов, мальчиков и девочек. Форма организации деятельности на занятиях – групповая или индивидуально-групповая.

В работе с учениками школы принимают участие педагоги ДДЮТиЭ «Ювента», преподаватели ФК, ОБЖ, классный руководитель и родители детей по возможности.

**Расписание занятий** составлено из расчёта: 36 учебных недель в году, в зависимости от заказа образовательного учреждения (1, 2, 3, 4 или 6 академических часа в неделю). Во время участия детей в спортивно-туристических мероприятиях (соревнования, викторины, слёты, дни здоровья) школы и МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента» возможно соединение занятий до 3 часов, в однодневном туристическом походе до 6 часов. В конце каждого учебного года проводится итоговый однодневный поход, который не входит в сетку часов.

## **1. Учебно-материальная база**

### **Оборудование:**

Спортивные тренажеры;  
Парты, стулья, доски;  
Палатки, веревки, карабины, костровое и др. туристское оборудование;  
Спортивный инвентарь.

### **Инструменты и материалы:**

Личное туристское снаряжение;  
Компас, карты;  
Обвязки, карабины;  
Спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.д.)  
Бумага, ножницы, карандаши и др. канцелярия

### **Методические материалы:**

Методическая литература;  
Видеозаписи;  
Электронные носители;  
Фотоматериалы;  
Сборники тестов по ориентированию;  
Викторины, тесты по краеведению;  
Правила соревнований (по ориентированию, туризму).

## Содержание изучаемого курса:

1. **Вводное занятие: краеведение и туристические виды спорта, представленные в ДДЮТиЭ «Ювента» (спортивный туризм, ориентирование, скалолазание), история возникновения. ДДЮТиЭ «Ювента», история образования. Охрана природы.** Порядок и содержание работы ДДЮТиЭ «Ювента». Краткий исторический обзор возникновения туристических видов спорта: туризма, ориентирования, скалолазания; прикладное значение и особенности. Соревнования ДДЮТиЭ «Ювента». Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения занятий, соревнований и походов. Техника безопасности учащихся на занятиях.
2. **ЗОЖ (гигиена, питание, оздоравливающие методики).** Понятие о гигиене, гигиене физических упражнений и спорта. Питание, значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Закаливание, контрастный душ. Дыхание, виды дыхания, дыхательная гимнастика Стрельниковой, оздоровительная система А. Уманской, повышающие иммунную систему организма человека.
3. **Туризм.** Виды спортивного туризма: пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Снаряжение: грудная обвязка, беседка, карабины. Личная техника пешеходного туризма: знакомство и освоение прохождения различных этапов без специального снаряжения: переправа по параллельным верёвкам, прохождение по бревну с перилами, маятник (горизонтальный и вертикальный), спуск и подъём по склону держась за перилам, прикладные этапы – гать, «путанка», «паутинка» с гимнастической страховкой. Узлы: спортивное и прикладное значение, техника вязания и ошибки. Знакомство и освоение узлов: прямой, проводник, проводник «восьмёрка».
4. **Спортивное ориентирование.** Виды ориентирования: заданное направление, по выбору, на маркированной трассе (маркир). Снаряжение ориентировщика: карта, компас, карточка участника, чип. Оборудование контрольного пункта: призма, компостер, радиостанция. Зрительное знакомство с объектами местности, их описание, условные знаки спортивных карт, масштаб (понятие). Стороны света. Действия ориентировщика на старте, КП и финише, контрольное время.
5. **Краеведение.** Понятие краеведения. География родного города (местоположение и значение географических объектов): Калищенское озеро, река Коваш, Глуховка, достопримечательности («котлован»), Финский залив. История родной земли: народы населявшие наш край, их занятия, деревни Калище, Устье, Ручьи. Устьинский мемориал «Защитникам Отечества». Почётные граждане г. Сосновый Бор, люди родного города, которым посвящены памятные и мемориальные доски. Предприятия города Сосновый Бор. Даты начала и окончания Великой Отечественной войны, образования посёлка, города Сосновый Бор. Знакомство с флорой и фауной нашего края – лиственные и хвойные деревья: берёза, клён, дуб, липа, осина, ель, сосна, можжевельник, лиственница; птицы, понятие кочующего, осёдлого и перелётного образа жизни, воробей, ворона, снегирь, свиристель, лебедь, лось, лиса, волк, заяц, белка.
6. **Общая физическая подготовка.** Всесторонняя физическая подготовка – основа для здорового образа жизни и достижения высоких результатов. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Комплекс упражнений для утренней зарядки.
7. **Однодневный поход.** Туристический поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, командных, трудовых и

прикладных действий. Техника безопасности в походе. Личное и групповое снаряжение. Движение на маршруте, протяжённостью 3-5 км. Бивуак. Костёр, виды, дрова. Краеведение. Обязанности в походе.

### **Планируемые результаты при освоении программы:**

По окончании курса обучающиеся должны:

#### **ЗНАТЬ:**

- технику безопасности и обеспечение личной безопасности;
- влияние физических упражнений на организм;
- задачи общей физической подготовки;
- режим, питание, личная гигиена;
- условные знаки, спортивную карту;
- ориентирование карты по компасу;
- виды туризма, ориентирования, скалолазания;
- права и обязанности участников соревнований;
- интересные объекты ближайших микрорайонов г. Сосновый Бор, в котором расположена школа;
- флора и фауна микрорайона г. Сосновый Бор, в котором расположена школа;
- нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- основы ориентирования, туризма и скалолазания.

#### **УМЕТЬ:**

- ориентировать карту по компасу;
- определять и расшифровать условные знаки;
- работать с карабином и верёвкой;
- вязать узлы: прямой, проводник, проводник восьмёркой;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

## Система оценки результатов освоения программы:

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией в виде: тестовых занятий, викторин и контрольных дистанций.

### Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации:

1. Текущий контроль – осуществляется визуально во время занятий.
2. Промежуточная аттестация (предварительная) – проводится по окончании изучения каждого раздела программы в виде викторин, опроса, участия в мероприятиях школы (день здоровья) и кубка МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента».
3. Итоговая аттестация – участие в итоговом однодневном походе в конце учебного года.

### Учебно-тематический план для групп 1 час в неделю (1 занятие в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие, спортивный обзор	1	1	
2	Туризм	8	2	6
3	ЗОЖ (гигиена, питание, оздоравливающие методики, техника безопасности)	2	1	1
4	Ориентирование	9	2	7
6	Краеведение	6	2	4
7	ОФП	10	2	8
8	Однодневный поход			
	<b>Итого часов:</b>	<b>36</b>	10	26



**Учебно-тематический план для групп 2 часа в неделю (1 занятие в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие, спортивный обзор	2	2	-
2	Туризм	16	2	14
3	ЗОЖ (гигиена, питание, оздоравливающие методики, техника безопасности)	4	2	2
4	Ориентирование	18	2	16
6	Краеведение	12	4	8
7	ОФП	20	2	18
8	Однодневный поход			
	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>	14	58

**Учебно-тематический план для групп 3 часа в неделю (1 занятие в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие, спортивный обзор	3	3	-
2	Туризм	24	6	18
3	ЗОЖ (гигиена, питание, оздоравливающие методики техника безопасности)	6	2	4
4	Ориентирование	27	6	21
5	Краеведение	18	3	15
6	ОФП	30	3	27
7	Однодневный поход			
	<b>Итого часов:</b>	<b>108</b>	23	85

**Учебно-тематический план для групп 4 часа в неделю (2 занятия в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие, спортивный обзор	2	2	-
2	Туризм	38	6	32
3	ЗОЖ (гигиена, питание, оздоравливающие методики техника безопасности)	6	2	4
4	Ориентирование	40	6	34
5	Краеведение	24	4	20
6	ОФП	34	4	30
7	Однодневный поход			
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	24	120

**Учебно-тематический план для групп 6 часов в неделю (2 занятия в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие, спортивный обзор	3	3	-
2	Туризм	57	6	51
3	ЗОЖ (гигиена, питание, оздоравливающие методики техника безопасности)	9	2	7
4	Ориентирование	60	6	54
5	Краеведение	36	3	33
6	ОФП	51	4	47
7	Однодневный поход			
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	24	192

# Методическое обеспечение и календарный план график (2 занятия в неделю)

№ п/ п	Тема	№ заня тия	Содержание	Формы, методы, средства
<p><u>Каникулы:</u> Осень – 29 октября – 8 ноября; Зима – 30 декабря – 10 января; Весна – 24 марта – 1 апреля; Лето – 1 июня – 31 августа</p>				
1.	Вводное занятие, спортивный обзор	1	Краеведение и туристические виды спорта, история возникновения. МБОУ ДОД ДДЮТДиЭ «Ювента», история образования, соревнования. Охрана природы. Краткий исторический обзор возникновения туристических видов спорта: туризма, ориентирования, скалолазания; прикладное значение и особенности. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения занятий, соревнований и походов. Техника безопасности учащихся на занятиях. Подвижные игры.	<p><u>Формы:</u> беседа, показ</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>
2.	Туризм	2-20	Техника безопасности в туризме. Виды спортивного туризма: пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный. Снаряжение: грудная обвязка, бес едка, карабины. Технические приёмы пешеходного туризма: знакомство и освоение прохождения различных этапов без специального снаряжения: переправа по параллельным верёвкам, прохождение по бревну с перилами, маятник (горизонтальный и вертикальный), спуск и подъем, по склону держась за перила, прикладные этапы – гать, «путанка», «паутинка» с гимнастической страховкой. Узлы: спортивное и прикладное значение, техника вязания и ошибки. Знакомство с узлами схватывающий, встречный. Знакомство и освоение узлов: прямой, проводник, проводник «восьмёрка».	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>
3.	ЗОЖ (гигиена, питание, оздоравливающие методики)	21-23	Гигиена физических упражнений; режим дня; гигиена тела, одежды, обуви; принципы спортивного питания. Разминка, её значение. Закаливание, виды дыхания, дыхательные гимнастики,	<p><u>Формы:</u> беседа, показ</p> <p><u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог</p> <p><u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, инструктаж, фотоматериалы.</p>

4.	Спортивное ориентирование	24-43	Техника безопасности в спортивном ориентировании. Виды ориентирования: заданное направление, по выбору, на маркированной трассе (маркир). Основы топографии; способы изображения земной поверхности; топографические карты, масштаб карты; условные знаки; Снаряжение ориентировщика: карта, компас, карточка участника, чип. Оборудование контрольного пункта: призма, компостер, радиостанция. Зрительное знакомство с объектами местности, их описание, условные знаки, масштаб (понятие). Стороны света. Действия ориентировщика на старте, КП и финише, контрольное время.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи
5.	Краеведение	44-55	Понятие краеведения. Техника безопасности во время практических занятий. География родного города (местоположение и значение географических объектов): Калищенское озеро, река Коваш, Глуховка, достопримечательности «котлован», Финский залив, дюны. История родной земли: народы населявшие наш край, их занятия, деревни Калище, Устье, Ручьи. Устьинский мемориал «Защитникам Отечества». Значимые люди нашего города: памятники, мемориальные доски, памятные доски, названия улиц. Даты начала и окончания Великой Отечественной войны, образования посёлка, города Сосновый Бор. Знакомство с флорой – лиственные и хвойные деревья: берёза, клён, дуб, липа, осина, ель, сосна, можжевельник, лиственница. Знакомство с фауной – птицы, понятие кочующего, осёдлого и перелётного образа жизни, воробей, ворона, снегирь, свиристель, лебедь.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика, экскурсия. <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.
6.	ОФП	56-72	Техника безопасности на занятиях ОФП.  Гимнастические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; упражнения направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; упражнения на расслабление, дыхание.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой. <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.
7.	Однодневный поход		Туристический поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, командных, трудовых и прикладных действий. Техника безопасности в походе. Личное и групповое снаряжение. Движение на маршруте,	<u>Формы:</u> беседа, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ,

			протяжённостью 3-5 км. Бивуак. Костёр, виды, дрова. Обязанности в походе.	диалог, , работа под руководством. <u>Средства:</u> ходьба, туристское снаряжение.
--	--	--	---	---

### Список литературы для педагогов и родителей:

1. Программы для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. Махов И.И., под общ. ред. Ю.С. Константинова – М.: ФЦДЮТиК. 2007
2. Программа Спортивное ориентирование - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование – М.: Просвещение, 1990г.
4. М.И. Станкин Теория и практика физической культуры и спорта – М.: Просвещение, 1972г.
5. А.А.Псарёв, А.Н.Коваленко, А.М.Куприн, Б.И.Пирнак Военная топография – ВИ
6. А.Г.Маслов Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» - М:ВЛАДОС, 2000г.
7. Плавильщиков Н.Н. Определитель насекомых – М: «Топикал» 1994г
8. Мамаев Б.М.,Бордукова Е.А. Энтомология для учителя – М: «Просвещение» 1985
9. Памятные места Ленинградской области – Л.: 1973
10. Достопримечательности Ленинградской области – Л.: 1977.
11. Кисловский С.В. Знаете ли вы? Словарь географических названий. – Л.: 1968.
12. История и культура Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней под ред. С.А. Лисицына – СПб.: 2003.
13. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
14. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.
15. Диск «Сосновый Бор: история и современность» 2005 г.
16. Популярная энциклопедия животных – СПб: «МиМ-Экспресс». 1997
17. В.В. Петров. Растительный мир нашей Родины – М: «Просвещение» 1991

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Темы занятий	Уровень освоения		
		Низкий: чел/%	Средний: чел/%	Высокий: чел/%
1	ЗОЖ			
2	Туризм			
3	Спортивное ориентирование			
4	Краеведение			
5	ОФП			

Низкий уровень: слабая ориентация в программной материале, обучающийся слабо справляется с заданиями

Средний уровень: ориентация в программном материале в целом присутствует; обучающийся выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки

Высокий уровень: высокий уровень ориентации в программном материале, обучающийся выполняет задания самостоятельно, выполняя все требования