

Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования г. Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»

Рекомендована
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
протокол № 1
от 08.09.2017 г

Утверждена
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 12.09.2017 г № 75-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ТУРИЗМА»**

Адресат программы: дети 12 – 17 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: туристско-краеведческая
Разработчик программы: Майков Андрей
Сергеевич, педагог дополнительного
образования МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»

1 Пояснительная записка

- Информационные материалы и литература

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учётом Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования Маслов А.Г., Константинов Ю.С. – М.: МТО-ХОЛДТНГ, 2001. – 96 с. и образовательной программы внеурочной деятельности «Школа безопасности». Любанов М.В. Ачинск, 2014. в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача №41 от 04.07.2014 г.;

- Направленность программы - туристско-краеведческая.

- Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

В современном обществе для подрастающего поколения особенно актуальна способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных. Туристско-краеведческая деятельность направлена на комплексное и гармоничное развитие детей, как в природной среде, так и в обществе в целом, тем самым развивает способность быстро реагировать и адаптироваться к различным условиям окружающей среды. Данная деятельность направлена на развитие и воспитание таких базовых личностных качеств, как сплочённость, ответственность, целеустремленность, внимательность, оптимизм, позитивность мышления, адекватность оценки происходящего и др. В рамках программы также успешно реализуется здоровье-сберегающая функция педагогической деятельности.

- Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является единство теории и практики. Теоретические знания применяются сразу на практике во время пеших походов и других практических занятий. Особенностью данной программы является комплексный подход к развитию личности ребенка, который заключается в раскрытии физических возможностей, познавательной способности и интеллектуального потенциала. Все это реализуется в процессе различных практических занятий: походов, игр, тренировок, дискуссий и др.

Также программа предусматривает в рамках индивидуальных занятий проведение исследований, как дополнительную развивающую и познавательную часть учебно-воспитательного процесса. Исследовательская деятельность нацелена на подготовку к научно-практическим конференциям в области экологии, краеведения, природопользования и др. Индивидуальные занятия также могут быть использованы для подготовки к соревнованиям по спортивному туризму, подготовки и защиты отчетов в маршрутно-квалификационной комиссии.

- Цель и задачи программы

Цель: формирование умений и навыков, позволяющих самостоятельно подготовиться и успешно пройти намеченный туристский не категоричный пеший маршрут.

Задачи:

• Обучающие:

Обучить учащихся:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- подготавливаться к походу на основании выбранного маршрута;
- правильному поведению в походе при прохождении маршрута;
- безопасному поведению в природной среде;
- подводить итоги пройденного маршрута;
- обустраивать быт в походных условиях.

Ознакомить:

- с особенностями родного края;
- с основами физиологии человека.

• *Развивающие:*

Развивать:

- физические способности;
- критическое мышление;
- творческое мышление;
- умение осуществлять самоанализ;
- умение принимать решения и решать проблемные ситуации;
- исследовательскую компетенцию.

• *Воспитательные:*

Способствовать воспитанию:

- ответственности;
- умению ставить перед собой цели и достигать их;
- осознания себя как личности и своего места в природе и обществе;
- навыков работать в команде;
- самостоятельности;
- эмоциональной устойчивости: умения справляться со стрессами и эмоциями.

- Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 18 лет, допущенные по состоянию здоровья участковым врачом для занятий туризмом, с любым уровнем знания по туристско-краеведческой деятельности (от базовых до углубленных) или даже без них.

- Срок освоения программы

Объем курса – программа рассчитана на 2 года (72 недели, 18 месяцев).

- Форма обучения: очная

- Режим занятий: для 1-го года обучения — 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями по 10 минут), для 2-го — 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями по 10 минут).

- Особенности организации образовательной деятельности

Проведение учебно-тренировочных походов, экспедиций, соревнований.

2 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- Объем программы: 540 часов: 1-ый год обучения 216 часов, 2-ой год обучения 216 часов, индивидуальная работа - 108 часов.

- Содержание программы

для 1-го года обучения

Раздел 1 Основы туристской подготовки

Тема 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России.

Тема 1.2 Воспитательная роль туризма

Туристско-краеведческая деятельности в развитии личности, формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Воспитание волевых качеств:

целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Тема 1.3 Особенности других видов туризма

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Тема 1.4 Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей

Подготовка к походу: Определение цели, изучение района похода, изучение маршрута. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Тема 1.5 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Групповое снаряжение, требования к нему. Требования к туристскому снаряжению.

Тема 1.6 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Тема 1.7 Обязанности членов туристской группы по должностям

Действия членов группы в пределах своих полномочий, определенных руководителем группы. Выполнение членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов.

Тема 1.8 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Требования к месту бивака.

Тема 1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 1.10 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Тема 1.11 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте.

Тема 1.12 Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Тема 1.13 Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Раздел 2 Топография и ориентирование

Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах

Определение роли топографии и топографических карт значение топокарт для туристов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Тема 2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Тема 2.4 Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Тема 2.5 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Глазомерный способ измерения расстояния.

Тема 2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Раздел 3 Краеведение

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края.

Тема 3.2 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия.

Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Тема 4.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских

походах. Предупреждение и лечение заболеваний. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения.

Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств.

Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Тема 5.3 Общая физическая подготовка

Физические упражнения, направленные на общее развитие организма.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Физические упражнения, направленные на дополнительное развитие организма.

Содержание программы

Для 2-го года обучения

Раздел 1 Основы туристской подготовки

Тема 1.1 Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Подготовка личного и группового снаряжения.

Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Повторение программы первого года обучения. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема 1.3 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Тема 1.4 Обязанности членов туристской группы по должностям

Действия членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов.

Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Тема 1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Повторение программы первого года обучения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Тема 1.7 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Тема 1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий.

Тема 1.9 Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Тема 1.10 Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Тема 1.11 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Характеристика естественных препятствий.

Тема 1.12 Подведение итогов туристского похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Виды топографических карт и основные сведения о них. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия.

Тема 2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Тема 2.4 Компас, работа с компасом

Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Компас, правила пользования им.

Тема 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Тема 2.6 Способы ориентирования

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт.

Тема 2.7 Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт.

Тема 2.8 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Поиск отличительных ориентиров. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Раздел 3 Краеведение

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Литература по изучению родного края.

Тема 3.2 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края. Сведения о прошлом края. Известные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Тема 3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия.

Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Природоохранительная деятельность туристов. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода.

Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Тема 4.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение заболеваний.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения.

Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Нервная система - центральная и периферическая.

Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля.

Тема 5.3 Общая физическая подготовка

Физические упражнения, направленные на общее развитие организма.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Физические упражнения, направленные на дополнительное развитие организма.

Раздел 6 Специальная подготовка

Тема 6.1 Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Тема 6.2 Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

Тема 6.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

Тема 6.4 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Значение психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Содержание программы для индивидуальных занятий

Подготовка к научно-практическим конференциям. Проведение исследований, экспериментов, поиск и анализ литературы, написание исследовательских работ, создание презентаций, защита работ на научно-практических конференциях **(32 часов)**.

Подготовка к соревнованиям. Физическая подготовка, отработка навыков автономного существования в природной среде, проведение пеших походов, подготовка и защита отчетов в МКК **(76 часов)**.

Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом освоения программы является набор ключевых навыков и компетенций учащихся, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми учащиеся должны овладеть в процессе обучения по данной программе, для самостоятельного прохождения намеченного туристического не категоричного пешего маршрута:

Личностные:

- самостоятельность и ответственность;
- умение ставить перед собой цели и достигать их;
- осознают себя как личность и свое место в природе и обществе;
- умения логически обосновывать и отстаивать свое мнение, не входя в конфликт с оппонентами;
- самостоятельность принятия решения;
- умение справляться со стрессами и эмоциями, навыки самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор.
- качества, необходимые при работе в команде: неконфликтность, умение идти на компромиссы, ответственность, уважение, терпение.
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и людьми старшего возраста, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие компетентности в области использования, информационно - коммуникационных технологий (ИКТ - компетенции).
- умение проявлять гражданскую идентичность, патриотизм, любви и уважения к своему родному краю и Отечеству;
- участие в природоохранном процессе и проявление экологически ориентированное сознание;
- личностная и коллективная ответственность за состояние окружающей среды;
- стремление к здоровому образу жизни

Метапредметные:

- самостоятельность принятия решения;
- критическое и творческое мышление;
- умения:
 - работать с разными источниками информации (поиску и обработка данных) для ознакомления с районом предстоящего путешествия;
 - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- самостоятельно планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы для своей познавательной деятельности;

- проводить исследования и представлять их результаты.

Предметные:

Знания:

- о способах развития физических способностей;
- об особенностях физиологии человека;
- правил поведения в походе при прохождении маршрута;
- правил безопасного поведения в природной среде;
- особенностей родного края;

умения:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- подготавливаться к походу на основании выбранного маршрута;
- ориентироваться в природной среде находясь на маршруте и вне его.
- оказывать первой доврачебной помощи себе и окружающим;
- адекватно реагировать на экстремальные ситуации и находить решение и выход из этих ситуаций;
- подводить итоги пройденного маршрута.

Комплекс организационно-педагогических условий Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации (контроля)
		Теория	Практика	ВСЕГО	
1 год обучения					
1	Раздел 1 Основы туристской подготовки				
1.1	Тема 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2	
1.2	Тема 1.2 Воспитательная роль туризма	2	-	2	
1.3	Тема 1.3 Особенности других видов туризма (по выбору)	2	-	2	
1.4	Тема 1.4 Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей	2	6	8	
1.5	Тема 1.5 Личное и групповое туристское снаряжение	2	8	10	
1.6	Тема 1.6 Туристские должности в группе	2	6	8	
1.7	Тема 1.7 Обязанности членов туристской группы по должностям	2	6	8	
1.8	Тема 1.8 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	16	18	
1.9	Тема 1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	-	6	
1.10	Тема 1.10 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2	-	2	
1.11	Тема 1.11 Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	4	6	
1.12	Тема 1.12 Питание в туристском походе	2	4	6	
1.13	Тема 1.13 Подведение итогов туристского похода	2	6	8	
Общее количество часов		26	60	86	

2	Раздел 2 Топография и ориентирование				
2.1	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте	2	4	6	
2.2	Тема 2.2 Условные знаки	2	2	2	
2.3	Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	
2.4	Тема 2.4 Компас. Работа с компасом	2	2	4	
2.5	Тема 2.5 Измерение расстояний (основы)	2	4	6	
2.6	Тема 2.6 Способы ориентирования	2	4	6	
Общее количество часов		12	16	28	
3	Раздел 3 Краеведение				
3.1	Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	8	12	
3.2	Тема 3.2 Изучение района путешествия	4	8	12	
Общее количество часов		8	16	24	
4	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	4	6	
4.2	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	2	4	6	
4.3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	6	10	
4.4	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего	2	6	8	
Общее количество часов		10	20	30	
5	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	-	4	
5.2	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	8	
5.3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	-	16	16	
5.4	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	-	16	16	
Общее количество часов		12	36	44	
6	Проверочное задание				
6.1	Итоговая аттестация		8	8	Поход
Итого количество часов		64	152	216	
2 год обучения					
1	Раздел 1 Основы туристской подготовки				
1.1	Тема 1.1 Подготовка к походу. Подбор группы и распределение обязанностей	2	2	4	
1.2	Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4	
1.3	Тема 1.3 Туристские должности в группе	2	2	4	
1.4	Тема 1.4 Обязанности членов туристской группы по должностям	2	2	4	
1.5	Тема 1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	6	8	
1.6	Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	4	

1.7	Тема 1.7 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2	-	2	
1.8	Тема 1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	4	
1.9	Тема 1.9 Питание в туристском походе	2	2	4	
1.10	Тема 1.10 Техника и тактика в туристском походе	4	-	4	
1.11	Тема 1.11 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	4	4	8	
1.12	Тема 1.13 Подведение итогов туристского похода	2	6	8	
Общее количество часов		28	30	58	
2	Раздел 2 Топография и ориентирование				
2.1	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	4	
2.2	Тема 2.2 Условные знаки	2	2	4	
2.3	Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	
2.4	Тема 2.4 Компас. Работа с компасом	2	2	4	
2.5	Тема 2.5 Измерение расстояний	2	2	4	
2.6	Тема 2.6 Способы ориентирования	2	4	6	
2.7	Тема 2.7 Ориентирование в сложных условиях	2	6	8	
2.8	Тема 2.8 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	6	8	
Общее количество часов		16	24	40	
3	Раздел 3 Краеведение				
3.1	Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	4	6	
3.2	Тема 3.2 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	-	4	
3.3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	2	4	6	
3.4	Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия	2	6	8	
Общее количество часов		10	14	24	
4	Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	4	
4.2	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	2	2	4	
4.3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6	
4.4	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4	
Общее количество часов		8	10	18	
5	Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	-	2	
5.2	Тема 5.2 Врачебный контроль,	2	4	6	

	самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				
5.3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	-	14	14	
5.4	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	-	14	14	
Общее количество часов		4	32	36	
6	Раздел 6 Специальная подготовка				
6.1	Тема 6.1 Экстремальные ситуации в природной среде	4	-	4	
6.2	Тема 6.2 Психологические основы выживания в природных условиях	4	-	4	
6.3	Тема 6.3 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	4	8	12	
6.4	Тема 6.4 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	8	12	
Общее количество часов		16	16	32	
7	Проверочное задание				
7.1	Итоговая аттестация		8	8	Поход
Итого количество часов		88	128	216	

Для индивидуальных занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	ВСЕГО	
1	Подготовка к научно-практическим конференциям				
1.1	Поиск и анализ литературы	1	5	6	
1.2	Проведение исследований, экспериментов	2	10	12	
1.3	Написание исследовательских работ	-	8	8	
1.4	Создание презентации	-	6	6	
	Итого:	3	29	32	
2	Подготовка к соревнованиям				
2.1	Физическая подготовка	-	8	8	
2.2	Отработка навыков автономного существования в природной среде	4	12	16	
2.3	Проведение пеших походов	-	36	36	
2.4	Подготовка и защита отчетов	2	6	8	
	Итого:	6	62	68	
3	Проверочное задание				
3.1	Аттестация	-	8	8	Творческая работа
Общее количество часов				108	

Календарный учебный график
Для групповых занятий, 1 год обучения

Месяц		сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	гр.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Итоговая аттестация																																		Поход			
Всего часов		18			24				30					30					18			24				24				24				24			
Объем 2017 - 2018 уч. год.		216 часов на 1 гр.; на 4 гр. – 864 часа																																			

Для индивидуальных занятий

Месяц		сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь			февраль				март				апрель				май			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	инд.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Итоговая аттестация																																		Творческая работа			
Всего часов		9			12				15					15					9			12				12				12				12			
Объем 2017 - 2018 уч. год.		108 часов																																			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации программы необходимо постоянное помещение (спортивный зал) для ведения лекционных и практических занятий, а так же возможность занятий на открытом воздухе. Из оборудования необходимо:

- Туристическое снаряжение: компасы, рюкзаки, спальники, спальные коврики (карематы), палатки, котлы или каны, тросики костровые, тренога костровая складная, топор, пила, складное ведро, складная фляга, тент, лыжи.
- Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.
- Офисное оборудование: компьютер с доступом в интернет, проектор, принтер, сканер, ксерокс.

Информационное обеспечение

Для реализации программы необходимо использовать следующие информационные ресурсы: книги по туризму, атласы, карты, схемы и интернет источники по туризму.

Кадровое обеспечение

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средне-специальным образованием, имеющий практический опыт участия в пеших походах I категории сложности. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Майковым Андреем Сергеевичем.

Формы аттестации

Входная диагностика: вхождение в программу возможно на любой стадии обучения учитывая требования к возрасту, физическим параметрам и отсутствию противопоказаний для занятия физкультурой и спортом учащегося.

Текущая аттестация: осуществляется по средствам проведения походов выходного дня, в данных походах проверяется личное снаряжение и его комплектность, а так же физическая подготовка учащихся.

Итоговая аттестация: осуществляется по средствам самостоятельной подготовки и прохождения не категоричного похода учащимися в конце учебного года. Поход проводится под присмотром педагога.

Оценочные материалы представлены в приложении 1.

Методические материалы

Виды учебных занятий:

Образовательная деятельность направлена на проведение групповых занятий в виде:

- лекции, на которых учащимся даются теоретические основы;
- дискуссии, когда перед учащимися в начале занятия ставится задача (проблема), которая не имеет однозначного решения. К концу занятия учащиеся должны прийти к компромиссному решению (нескольким альтернативным решениям);
- проблемных лекций, когда в начале занятия перед учащимися ставится вопрос, который нужно решить;
- эксперимента или исследования, когда педагог ставит перед учащимися задачу, ответ на которую можно получить в ходе практической работы. Учащиеся планируют и проводят эксперимент или исследование под контролем педагога. Анализируют результат;
- выездные занятия в виде учебно-тренировочного похода, экспедиции, соревнования.

- формы организации учебного занятия

При реализации программы «Основы туризма» используются следующие образовательные технологии:

- Лекционные: занятия, на которых учащимся даются теоретические основы заданной темы

- Общение, посиделки у костра: учащимся дается общая тема (проблема) для обсуждения, дискуссии, анализа. К концу занятия учащиеся должны прийти к решению (нескольким альтернативным решениям).
- Выездное занятие: учащиеся получают теоретические и практические знания на природе
- Практическое занятие: работа со снаряжением, инструментами (компас, курвиметр и пр.) и картами
- Эксперимент: педагог ставит перед учащимися задачу, ответ на которую можно получить экспериментально. Учащиеся планируют и проводят эксперимент под контролем педагога. Анализируют результат.
- Туристский поход: участие в пешем походе

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- *По источнику познания:*
 - словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия);
 - практический (работа с картами, походы, эксперименты, ведение походного дневника, фотографирование);
 - наглядный (рисование схем, кроков, легенд);
 - работа с литературой (работа с учебником, с описанием маршрутов).
- *По типу познавательной деятельности:*
 - объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
 - проблемный (обсуждение, дискуссия);
 - исследовательский (постановка экспериментов).
- *На основе структуры личности:*
 - методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);
 - методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера).

Методические пособия:

- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДТНГ, 2001. – 96 с.
- Любанов М.В. Образовательная программа внеурочной деятельности «Школа безопасности». Ачинск, 2014.

Атласы и карты:

- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Китойские и Тункинские гольца», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Тункинский национальный парк», Иркутск, 2014
- Туристская карта «Байкальская пешеходная тропа Листвянка – бухта Песчаная», Иркутск, 2014
- Чертилов А. К. Туристическая карта-схема «Байкальская железная дорога», Иркутск, 2004
- Карта «Остров Ольхон. Озеро Байкал», Иркутск, 2012
- Туристская карта «К скалам Олхинского плато», Иркутск, 2005
- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 1990
- Атлас «Южное Прибайкалье», Иркутск, 2008
- Атлас «Озера Байкал. Прошлое. Настоящее. Будущее», Иркутск, 2012

Интернет-источники:

- <http://www.gukov.ru>
- <http://nasledniki.narod.ru>
- <http://tourlib.net>
- <http://nature.baikal.ru>

Список литературы.

Основной список литературы

Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

Биржаков М.Б. Введение в туризм СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.

Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.

Иные компоненты

Оценочные материалы (приложение 1)

Календарно-тематический план (приложение 2).