

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

Рекомендована
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
протокол № 12
от 29.05.2018 г

Утверждена
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 29.05.2018 г № 114-ОД

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Основы туризма»**

Адресат программы: возраст 13 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
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 «Основы туризма» (далее- программа) разработана с учётом отдельных положений 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.

Настоящая программа разработана в соответствии 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 РФ №41 от 04.07.2014

- 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 категорийный пеший маршрут.

Задачи:

- **Образовательные:**

Познакомить с:

- особенностями подготовки личного и группового снаряжения,
- правилами поведения в походе при прохождении маршрута;
- правилами безопасного поведения в природной среде;
- техникой безопасности при преодолении естественных препятствий.

Обучить умениям и навыкам:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- разрабатывать туристский маршрут;
- подготовки к походу на основании выбранного маршрута (подготовка личного и группового снаряжения);
- безопасного преодоления естественных препятствий;
- ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его;
- правильного поведения в походе при прохождении маршрута;
- обустраивать быт в походных условиях;
- подводить итоги пройденного маршрута;
- составлять отчет о пройденном походе.

• *Развивающие:*

Развивать:

- физические способности;
- *умения и навыки:*
 - самостоятельно работать с разными источниками информации, планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные;
 - доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы; делать самоанализ;
 - ставить перед собой цели и достигать их.

• *Воспитательные:*

Способствовать воспитанию:

- ответственности;
- осознания себя как личности и своего места в природе и обществе;
- личной и коллективной ответственности за состояние окружающей среды;
- стремления к здоровому образу жизни;
- стремления к участию в природоохранном процессе;
- экологически ориентированного сознания.

Перечисленные выше задачи направлены на комплексное и всестороннее развитие личности ребенка.

Развитие вышеназванных умений и навыков способствует формированию самооценки ребенка, воспитание у него ответственности за свои дела и поступки, а также формирование у него собственных этических ценностей.

- Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 13 до 18 лет, допущенных 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

программа рассчитана на 1 год (36 недель, 9 месяцев).

- Форма обучения: очная

- Режим занятий:

Групповые занятия

Теория: 1 раз в неделю по 3-и часа (перерыв между занятиями по 10 минут).

Практика: 1 раз в неделю по 8-мь. Практика зависит от количества групп и проводится по скользящему графику.

- Особенности организации образовательного процесса

Особенность образовательной деятельности при реализации программы: выездные занятия в виде учебно-тренировочных походов, экспедиций.

2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы **- Объем программы: 204 часа.**

Содержание программы

Раздел 1 Основы туристской подготовки

Тема 1.1 Виды туризма. Особенности пешеходного туризма. Подготовка к не категорийному пешему походу.

Виды туризма

Теория (2ч): Знакомство с основными видами туризма.

Изучение особенностей пешеходного туризма по схеме:

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

Совершение походов по избранному виду туризма.

Подготовка к не категорийному пешему походу

Изучение района похода: изучение маршрута похода с помощью отчетов о походах групп, прошедших этот маршрут, изучение литературы, карт, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Тема 1.2 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория (2ч): 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 1.3 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Теория (2ч): 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.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Тема 1.4 Личное туристское снаряжение. Групповое туристское снаряжение.

Теория (8ч): Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. 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.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Тема 1.5 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория (2ч): Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Тема 1.6 Питание в туристском походе

Теория (2ч): Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

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.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Тема 1.7 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория (6ч): Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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 работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров и их назначение. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски кухонных и костровых принадлежностей, колющих и режущих предметов (топора, пилы). Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Ночные дежурства.

Тема 1.8 Подведение итогов туристского похода

Теория (2ч): 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, технического описания маршрута. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Разбор действий участников похода и группы в целом.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения, личного или взятого напрокат.

Отчеты ответственных за свою работу.

Практика (6ч): Составление отчета о проведенном походе.

Раздел 2 Топография и ориентирование

Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах

Теория (4ч): Определение роли топографии и топографических карт значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Понятие о генерализации.

Защита карты от непогоды в походе.

Тема 2.2 Условные знаки

Теория (2ч): 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.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория (2ч): Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Тема 2.4 Компас, работа с компасом

Теория (2ч): Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Тема 2.5 Измерение расстояний

Теория (2ч): 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.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Тема 2.6 Способы ориентирования

Теория (2ч): Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления,

использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Раздел 3 Краеведение

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов

Теория (2ч): Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

Литература по изучению родного края.

Тема 3.2 Изучение района путешествия

Теория (6ч): 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Раздел 4 Гигиена в походе и основы первой доврачебной помощи

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория (2ч): Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4.2 Личная походная медицинская аптечка

Теория (2ч): Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

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

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика (4ч): Сбор индивидуальной аптечки. Применение средств личной гигиены в походах. Подбор лекарств.

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (2ч): 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. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим разрядом.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, удушье, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

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

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

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

Практика (4ч): Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Раздел 5 Общая физическая подготовка

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

Теория (2ч): Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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

Теория (2ч): Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Планируемые результаты

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:

Предметные:

Знания:

- особенностей подготовки личного и группового снаряжения, применять эти знания на практике;
- правил поведения в походе при прохождении маршрута;
- правил безопасного поведения в природной среде;
- техники безопасности при преодолении естественных препятствий.

Умения и навыки:

- выбирать и планировать маршрут для проведения похода;
- разрабатывать туристский маршрут;
- подготавливаться к походу на основании выбранного маршрута;
- ориентироваться на местности, в природной среде, находясь на маршруте и вне его;
- обустраивать быт в походных условиях для комфортного время препровождения;
- подводить итоги пройденного маршрута;
- составлять отчет о пройденном походе;
- развивать физические способности своего организма.

Метапредметные:

- самостоятельно работать с разными источниками информации (поиску и обработка данных) для ознакомления с районом предстоящего путешествия, планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы;
- ставить перед собой цели и достигать их.

Личностные:

Проявление:

- ответственности;
- личностной и коллективной ответственности за состояние окружающей среды;
- желания участвовать в природоохранном процессе;
- экологически ориентированного сознания;
- стремления к здоровому образу жизни.

Осознание себя как личности и своего места в природе и обществе;

**2. Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Раздел 1 Основы туристской подготовки				
1.1	Виды туризма. Особенности пешеходного туризма. Подготовка к не категорийному пешему походу.	3	-	3	
1.2	Техника безопасности при проведении туристских походов.	3		3	
1.3	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	3	-	3	
1.4	Личное туристское снаряжение. Групповое туристское снаряжение.	3	6	9	
1.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	-	3	
1.6	Питание в туристском походе.	3	6	9	
1.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	-	3	
1.8	Подведение итогов туристского похода.	3	6	9	
	Общее количество часов:	24	18	42	
2	Раздел 2 Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	6	9	
2.2	Условные знаки	3	-	3	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	-	3	
2.4	Компас. Работа с компасом	3	-	3	
2.5	Измерение расстояний	3	-	3	
2.6	Способы ориентирования	3	-	3	
	Общее количество часов:	18	6	24	
3	Раздел 3 Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	3	-	3	
3.2	Изучение района путешествия	3	3	6	
	Общее количество часов:	6	3	9	
4	Раздел 4 Гигиена в походе и основы первой доврачебной помощи				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	-	3	
4.2	Личная походная медицинская аптечка	3	3	6	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	3	6	
	Общее количество часов:	9	6	15	
5	Раздел 5 Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических	3	-	3	

	упражнений				
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	3	-	3	
5.3	Общая физическая подготовка	3	9	12	
Общее количество часов:		9	9	18	
6	Походы выходного дня				
6.1	Походы выходного дня	-	88	88	
Общее количество часов:			88	88	
7	Проверочное задание				
7.1	Итоговая аттестация(ПВД: выбрать маршрут, пройти его и сделать отчет о пройденном маршруте)	-	8	8	Поход, мониторинг
Общее количество часов:			8	8	
Итого количество часов:		66	138	204	

Календарный учебный график

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.	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3
Итоговая аттестация																													Поход, мониторинг								
Всего часов		17			28				23				28				20				20				28				20				20				
Объем 2018 - 2019 уч. год.		204 часа на 1 группу, на 2 группы – 408 часов																																			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

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 (карматы), 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. Оценочные материалы.

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 посредством проведения походов выходного дня, в данных походах проверяется личное снаряжение и его комплектность, а так же физическая подготовка учащихся.

Промежуточная (итоговая) аттестация осуществляется посредством самостоятельной подготовки и прохождения не категорийного похода учащимися в конце учебного года. Поход проводится под присмотром педагога.

Оценочные материалы представлены в Приложении 3.

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 и разработки

- 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.

Также атласы и карты:

- Туристская карта «Хамар-Дабан», Иркутск, 2016
- Туристская карта «Китайские 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

Календарно-тематический план приложение 2.

