

**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 № 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
«Юный турист»**

Адресат программы: возраст 14 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: туристско-краеведческая
Разработчик программы: Майков Андрей
Сергеевич, педагог дополнительного
образования

1 Пояснительная записка

- Информационные материалы и литература

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» (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. 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

Актуальность настоящей программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. И всё же туризм – это нечто большее, чем отдых. Это школа жизни, школа мужества. Туризм помогает ребятам объединиться, найти новых друзей. Нигде так, как в туристских походах, не раскрываются личностные качества детей, не проявляются положительные и отрицательные черты характера. Походы имеют большую воспитательную ценность, так как в них хорошо сочетаются изучение своего края, воспитание нравственных качеств личности, оздоровление и физическое развитие, общественно – полезная деятельность и воспитание трудовых навыков. Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания края. Невозможно путешествовать, ничего не узнавая.

Содержание программы направлено на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития детей, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, позволяет познать природу своего края, показать её красоту, воспитывать стремление к бережному отношению к ней. Реализация программы способствует развитию физических способностей у детей, их трудовых навыков, навыков самооценки, занятия туризмом, воспитанию у него ответственности за свои дела и поступки, а также формирование у него собственных этических ценностей.

Основное предназначение программы - познакомить с премудростями пешеходного туризма, привить желание заниматься пешим туризмом, привить любовь к путешествиям, желание познавать мир и самосовершенствоваться.

Таким образом, туристская деятельность в соответствии с содержанием программы способствует всестороннему развитию личности ребенка, оздоровлению, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формированию навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

- 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.

Концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в следующих направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно-ценных и личностно-значимых целей.

2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.

3. Формирование разносторонне развитой личности.

4. Воспитание и дополнительное образование средствами туристско-краеведческой деятельности, учитываются принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

- Цель и задачи программы

Цель: физическое и духовное развитие личности ребёнка через подготовку к походам и прохождение спортивных туристских маршрутов.

Задачи:

- ***Образовательные:***

Познакомить с:

- особенностями подготовки личного и группового снаряжения, применение этих знаний на практике;
- 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;
 - самостоятельно подготовиться и успешно пройти намеченный туристский поход 1-ой категории сложности
- ***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;
- личностной и коллективной ответственности за состояние окружающей среды;
- стремления к здоровому образу жизни;
- стремления к участию в природоохранном процессе;
- к проявлению экологически ориентированного сознания.

- Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 18 лет, у которых и отсутствуют противопоказания для занятия в области физкультуры и спорта и были допущены по состоянию здоровья участковым врачом для занятий туризмом. Необходимо, чтобы был базовый уровень знаний по туристско-краеведческой деятельности и наличие минимального туристического снаряжения.

- Срок освоения программы

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

- Форма обучения: очная

- Режим занятий:

Групповые занятия

Теория: 1 раз в неделю по 4 часа (перерыв между занятиями по 10 минут).

Практика: 1 раз в три недели по 8-мь часов.

- 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: 240 часов.

Содержание программы

Раздел 1 Основы туристской подготовки

Тема 1.1 Подготовка к походу

Теория (2ч): Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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. Возможность пополнения продуктов в походе.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка к летнему зачетному походу.

Тема 1.2 Техника и тактика в туристском походе

Теория (4ч): 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.

Практика (8ч): Составление плана подготовки 2-3-дневного похода. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Разработка маршрута похода.

Тема 1.3 Туристские должности в группе

Теория (2ч): Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Тема 1.4 Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория (2ч): Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями 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.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода.

Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Тема 1.5 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория (4ч): 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. Топоры, пилы. 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.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Снаряжение для краеведческой работы.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практика (6ч.): Подготовка и комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Изготовление необходимого туристского снаряжения, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских занятий, походов. Правила движения в походе

Теория (2ч): Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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.

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

Тема 1.7 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория (2ч): Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

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

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

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

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка трекинговыми палками(альпенштоком), короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Организация страховки и самостраховки во время брода.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.

Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

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

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Тема 1.8 Питание в многодневном туристском походе

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

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

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.

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

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика (6ч.): Составление меню и списка продуктов, расчет дневного рациона в различных вариантах для 1-го и многодневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.9 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория (2ч): 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.

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. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка.

Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства.

Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Тема 1.10 Подведение итогов туристского похода

Теория (4ч): 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. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Раздел 2 Топография и ориентирование

Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки

Теория (2ч): 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.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Чтение карты и составление схем и кроки. Способы и правила копирования карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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.

Практика (6ч.): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.

Тема 2.2 Измерение расстояний по топографической карте и на местности

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.

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.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Тема 2.3 Компас, работа с компасом

Теория (2ч): Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Тема 2.4 Ориентирование по горизонту, азимут

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

Тема 2.5 Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки

Теория (2ч): Ориентирование с помощью карты в походе, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. 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, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение в походе при использовании кроков и схем участков маршрута, по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.

Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Особенности ориентирования в различных природных условиях.

Ведение протокола движения.

Действия в случае потери ориентировки

Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте. Поиск отличительных опорных ориентиров и подтверждение своих предположений.

Выход на крупные ориентиры: линейные или площадные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Тема 2.6 Ориентирование в сложных условиях

Теория (2ч): Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Раздел 3 Краеведение (первый год обучения)

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов

Теория (4ч): 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.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного 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

Теория (4ч): Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Тема 3.3 Изучение района путешествия

Теория (4ч): 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.

Практика (4ч.): Работа со справочным материалом и литературой о районе предстоящего похода.

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

Теория (2ч): Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь

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 медицинская аптечка

Теория (2ч): Требования к личной аптечке. Сбор личной аптечки, индивидуальные лекарства, необходимые при различных заболеваниях.

Практика (2ч.): Формирование походной медицинской аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением.

Тема 4.3 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.

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

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (4ч): 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, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, 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.

Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория (2ч): Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория (4ч): 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 (4ч): 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.

Тема 5.3 Общая физическая подготовка

Практика (18ч): *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросание и прием в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

Раздел 6 Специальная подготовка

Тема 6.1 Экстремальные ситуации в природной среде

Теория (4ч): Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Тема 6.2 Психологические основы выживания в природных условиях

Теория (4ч): 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

Теория (4ч): Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- добывание огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Тема 6.4 Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Теория (4ч): 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.

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 маршрута 1-ой категории сложности.

Предметные:

Знания:

- особенностей подготовки личного и группового снаряжения, применение этих знаний 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;
- трудолюбия;
- 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.

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

№ п/п	Наименование тем и разделов Количество часов	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы туристской подготовки для прохождения катигорийного похода 1-ой категории сложности				
1.1	Подготовка к походу	2	-	2	
1.2	Техника и тактика в туристском походе	2	8	10	
1.3	Туристские должности в группе	2	-	2	
1.4	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	-	2	
1.5	Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8	
1.6	Техника безопасности при проведении туристских занятий, походов. Правила движения в походе	2	-	2	
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	-	2	
1.8	Питание в многодневном туристском походе	2	16	18	
1.9	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	-	2	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	12	14	
Общее количество часов:		20	42	62	
2	Топография и ориентирование				
2.1	Работа с топографической картой. Условные знаки	2	6	8	
2.2	Измерение расстояний по топографической карте и на местности	2	-	2	
2.3	Компас. Работа с компасом	2	-	2	
2.4	Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	
2.5	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	-	2	
2.6	Ориентирование в сложных условиях	2	-	2	
Общее количество часов:		12	6	18	
3	Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	2	-	2	
3.2	Родной край, его природные особенности, история	2	-	2	
3.3	Изучение района путешествия	2	4	6	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия	2	-	2	
Общее количество часов:		8	4	12	

4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	-	2	
4.2	Личная медицинская аптечка	2	4	6	
4.3	Походная медицинская аптечка	2	2	4	
4.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	
4.5	Приемы транспортировки пострадавшего	2	6	8	
Общее количество часов:		10	12	22	
5	Общая и специальная физическая подготовка (на два года обучения)				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	-	2	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	
5.3	Общая физическая подготовка	2	16	18	
Общее количество часов:		6	16	22	
6	Специальная подготовка				
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	2	-	2	
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	2	-	2	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	-	2	
6.4	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	-	2	
Общее количество часов:		8	0	8	
7	Походы выходного дня				
7.1	Походы выходного дня, подготовка к походу 1-ой категории сложности	-	96	96	Поход
Общее количество часов:		0	96	96	
Итого количество часов:		64	172	240	мониторинг

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.	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	4	4	12	
	Итоговая аттестация																														Поход, мониторинг							
Всего часов		20			24				24				36					20			24					36					24				32			
Объем 2018 -2019 уч. год.		240 часов на 1 гр.																																				

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 средним специальным образованием, имеющим практический подтвержденный опыт участия (справка об участии) в пеших походах и сплавах 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 и были допущены по состоянию здоровья участковым врачом для занятий туризмом. Наличие необходимого базового уровня знаний по туристско-краеведческой деятельности и наличие минимального туристического снаряжения.

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 контролем педагога.

Учащийся может получить высокий уровень освоения программы в том случае, если он владеет теоретическим материалом в соответствии с программой, у него сформированы практические навыки, метапредметные и личностные результаты, обязательное участие в категорийных походах.

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 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

Оценочные материалы (приложение 1)

Календарно-тематический план (приложение 2).

