



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы туризма»
туристско-краеведческой направленности

Уровень: Базовый
Возраст обучающихся: 3-11 класс
Срок реализации программы: 1 учебный год
Автор-составитель: Янушак Эльмира Рауфовна
Янушак Евгений Сергеевич

г. Иркутск
2023 год



Содержание

Пояснительная записка	3
Раздел 1. Учебный план	5
Раздел 2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы	5
Раздел 3. Учебно-тематический план	11
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	13

Пояснительная записка

Программа «Основы туризма» разработана на основании действующего законодательства РФ (ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и др. нормативно-правовых актов).

Актуальность «Пешеходный туризм» заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность служит отличным инструментом для всестороннего развития личности ребенка, доступ к новым знаниям и разнообразием учебного процесса, развитие физического состояния ребенка, а также проявления личности в социальной среде, умение работать в команде, погружение в изучение родного края, знакомство с природными ресурсами, патриотическое воспитание.

Новизна этой программы заключается в применении новых форм внеучебной деятельности ребенка, такими как туристская прогулка, туристский поход, соревнования по спортивному ориентированию.

Новизна программы заключается, в первую очередь, в её комплексном, в т.ч. метапредметном характере. Кроме практических умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию, особое внимание в обучении учащихся будет уделяться коммуникативным универсальным учебным действиям. В частности, тем умениям, которые отвечают за содействие и сотрудничество: умению аргументировать своё мнение, учитывать отличную от своей точку зрения, выражать чувства в социально приемлемой форме, разрешать противоречия, возникающие в ходе совместной работы. Обобщая всё вышесказанное, дети в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием смогут научиться кооперироваться и взаимодействовать в процессе коллективной деятельности, так как туризм в основе своей предполагает именно групповую форму работы, что означает уметь соотносить свои действия с действиями других, выполнять различные функции в коллективе и устанавливать эффективное взаимодействие для достижения результата, а спортивное ориентирование совершенствует морально-волевые качества, закладывает основы спортивного мышления.

Цель программы – развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности, двигательной и познавательной активности обучающихся посредством занятий туристской деятельностью и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Познакомить с пешеходным видом туризма и спортивным ориентированием как видами спорта.
2. Закрепить знания о личном, групповом и специальном снаряжении, организации привалов и ночлегов и особенностях питания в походе.
3. Познакомить с туристскими должностями в походе.
4. Сформировать представления о назначении и использовании топографических и спортивных карт.
5. Обучить приемам работы с компасом и картой.
6. Дать представление об истории родного края, рельефа, климата, растительного и животного мира Иркутской области.
7. Дать представления об основах гигиены тренировки и похода и оказания первой доврачебной помощи.
8. Расширить представление о мире профессий, в которых могут пригодиться туристские навыки и умения.

Развивающие:

1. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях спортом.
2. Развить творческие способности и инициативу учащихся.

3. Развить внимательность, наблюдательность, коммуникативность и творческий интеллект учащихся.

4. Развить силу, выносливость, координацию движений.

5. Объективно оценивать свои физические возможности.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать в коллективе, соизмерять свои возможности с выбранным видом туристской деятельности.

Личностные результаты:

1. Здоровый образ жизни и правильное представление об организации активного отдыха

2. Развитие таких качеств как сотрудничество, командная работа, общительность, сопереживание.

3. Владеть культурой поведения в обществе

4. Решение различных задач, связанных с организацией отдыха

Метапредметные результаты:

1. Достичь спортивного развития

2. Развить физические качества выносливость и силу

3. Проявить интерес к туристско-краеведческой деятельности и изучению родного края

4. Сформировать организаторские навыки туристско-краеведческой деятельности.

Предметные результаты

1. Основы краеведения, туристической деятельности.

2. Сформировать навыки ориентирования на местности

3. Навыки личной гигиены туриста

4. Применение туристического снаряжения

Направленность программы «Основы туризма» по содержанию является туристско-краеведческой.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы туризма».

Обучающиеся будут знать/будут иметь представление о/будут уметь:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях, в природных условиях (в лесу, около воды, рядом с железнодорожными и автомобильными путями и т.д.), на соревнованиях, на занятиях,

- о личной гигиене и профилактике заболеваний, самоконтроле за своим самочувствием и здоровьем,

- туристские места, их краеведческую, историческую составляющую,

- о здоровом образе жизни, о вредных привычках и их влиянии на работоспособность организма, их профилактике,

- о морально-волевых нравственных качествах, необходимых для занятий туризмом,

- распределять обязанности в туристской группе,

- объективные и субъективные опасности в походе.

- будут понимать и нести личную ответственность за групповое снаряжение, свои действия, слова, поступки,

- подводить итоги туристского мероприятия (походов, соревнований),

- знать способы оказания первой доврачебной помощи,

В результате обучения по данной программе обучающиеся:

- будут знать технику безопасности и правила поведения в природных условиях,

- получают навыки подготовки к походу: одежда, обувь, питание, личное и групповое снаряжение, укладка рюкзака,

- научатся оборудовать временный бивак, ставить палатку, разводить костер с умением находить место временного лагеря, экологично находить дрова и пр.
- распределять туристские должности и обязанности в группе,
- научатся преодолевать простые естественные препятствия,
- научатся вязать туристские узлы
- овладеют туристской терминологией,
- научатся работать со спортивной картой, компасом, электронным снаряжением по спортивному ориентированию,
- примут участие в однодневных походах и двухдневных походах
- примут участие в школьных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию

Объем программы – 292 часа.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Форма обучения – очная.

1 год обучения: 136 часов в год, аудиторных занятий, 156 практических занятий

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (1 час 20 минут). Один академический час - 40 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа в неделю.

Урочные занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа;

Состав группы:

Программа адресована детям от 9 до 18 лет (7-11 классы). Программа будет особенно интересна и полезна тем, кто хочет научиться самостоятельности, выносливости, научиться взаимодействовать в коллективе в автономных природных условиях, оценивать свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Для обучения принимаются все желающие, в т.ч. принимаются дети, имеющие медицинское заключение, существует входной отбор в форме тестирования по физической подготовленности и в форме беседы на наличие туристского опыта, умений и навыков.

Количество обучающихся - 6-15 человек в группе:

Раздел 1. Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/ итоговой аттестации
1.	Основы туристской подготовки	48ч	Зачет (походы)
2.	Спортивного ориентирование	48ч	Зачет (соревнования)
3.	Техника туризма	48 ч	Зачет (тестирование, практические занятия)
4.	Прибайкалье	48 ч	Зачет (походы)
5.	Контрольно-туристский маршрут	48 ч	Зачет (походы)
6.	Основы горного туризма	52 ч	Зачет (соревнования)
Итого:		292 ч	

Раздел 2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Программа состоит из шести модулей: «Основы туристской подготовки», «Спортивное ориентирование», «Техника туризма», «Прибайкалье», «Контрольно-туристский маршрут», «Основы горного туризма». Данные тематические модули идут в смешанном порядке.

1 год обучения

1 модуль «Основы туристской подготовки» (5 недель)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Туристский опыт детей. Краткая история туризма и путешествий. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Презентация секции туризма: виды туризма, виды туристских мероприятий, демонстрация снаряжения. Ориентировочные планы на год. Необходимый набор документов для занятий туризмом.

Практика: знакомство с туристским снаряжением, примерка. Игра: подбор снаряжения к определенному виду туризма.

Тема 2. Подготовка к первому выходу - туристской прогулке.

Теория: техника безопасности и правила поведения в природных условиях – в лесу, около водоёма. Одежда – «трёхслойный принцип», соответствующая обувь. Роль запасных вещей в походе.

Практика: решение ситуативных задач. Подбор вещей согласно трехслойному принципу. Сдача документов.

Тема 3. Подготовка к первому выходу - туристской прогулке.

Теория: туристско-бытовые навыки: личное и групповое снаряжение - перечень, питьевой режим и питание в походе - что можно, что нельзя. Походная посуда. Выдача чек-листа с необходимой информацией.

Практика: Интерактивная игра с правильным распределением вещей на личное и групповое, ненужное и необходимое в походе. Сдача документов.

Тема 4. Первая туристская прогулка.

Теория: техника безопасности и правила поведения в природных условиях. История и топонимика местности. Техника безопасности при поиске дров, при розжиге костра, при работе с кипятком.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Сбор дров, растопки для костра. Розжиг костра, его поддержание, функции костра. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Тема 5. Точка (анализ мероприятия, подведение итогов): поведение, ошибки, что забыли, что не пригодилось. Личная гигиена туриста.

Теория: личный анализ, выводы по походу. Понятие о гигиене: ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обливание, душ, купание, парная баня). Гигиена обуви и одежды. 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.

Тема 6. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Теория: История спортивного ориентирования как вида спорта. Виды спортивного ориентирования. Краткая информация о правилах соревнований. Понятия «спортивная карта», «условные знаки», «масштаб», «дистанция», «контрольный пункт». Расстояние на карте и на местности.

Практика: знакомство с электронным снаряжением ориентировщика.

Тема 7. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Теория: Условные знаки: категории, цвета, ориентиры (площадные, линейные, точечные). Знаки дистанции.

Практика: практическая работа с карточками условных знаков. Игры на запоминание. Задачи на логику.

Тема 8. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: техника безопасности и правила поведения на соревнованиях.

Практика: получение стартовых номеров. Физическая разминка. Пробный забег по ориентировочной дистанции. Прохождение дистанции, взятие КП. Проверочный забег по дистанции.

Тема 9. Точка: ошибки, пройденная и не пройденная дистанция, психологические особенности.

Теория: личный анализ, подведение итогов. Изучение условных знаков категорий «Гидрография и болота», «Растительность».

Практика: изучение дистанции по спортивной карте, особые условные знаки при поисках КП. Работа с карточками. Игры на запоминание. Работа в группах.

Тема 10. Подведение итогов первого модуля.

Теория: анализ, выводы.

Практика: создание стенгазеты, фотоотчёта.

2 модуль «Спортивное Ориентирования» (5 недель).

Тема 1. Знакомство со спортивным ориентированием.

Теория: Изучение спортивной карты, топографических знаков.

Практика: Закрепление топографических знаков на местности.

Тема 2. Изучение топографических знаков спортивной карты и закрепление их на местности.

Теория: Обозначение топографических знаков на карте по спортивному ориентированию.

Практика: Ориентирование по спортивной карте на территории школы, знакомство с оборудованием для спортивного ориентирования.

Тема 3. Изучение топографических знаков спортивной карты и закрепление их на местности.

Теория: Обозначение топографических знаков на карте по спортивному ориентированию.

Практика: Ориентирование по спортивной карте на территории школы.

Тема 4. Изучение топографических знаков спортивной карты и закрепление их на местности.

Теория: Обозначение топографических знаков на карте по спортивному ориентированию.
Практика: Ориентирование по спортивной карте на территории школы с применением необходимого соревновательного снаряжения.

Тема 5. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Теория: Работа со спортивной картой, условными знаками, расстояние на дистанции. Честность на соревнованиях.

Практика: практическая работа с карточками условных знаков.

Тема 6. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: техника безопасности и правила поведения на соревнованиях.

Практика: получение стартовых номеров. Физическая разминка. Пробный забег по ориентировочной дистанции. Прохождение дистанции, взятие КП. Проверочный забег по дистанции.

Тема 7. Подведение итогов второго модуля.

Теория: точка. Анализ, выводы.

Практика: создание стенгазеты/фотоотчёта.

3 модуль «Техника туризма» (5 недель).

Тема 1. Узлы в туризме.

Теория: Техника безопасности при работе с веревками, репшнурами. История узлов. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Для связывания веревок разного диаметра.
3. Для крепления веревки к опоре.
4. Узлы для страховки и самостраховки.

Практика: отработка навыков вязки узлов «восьмерка» двумя способами.

Тема 2. Спортивное ориентирование. Условные знаки. Техника ориентирования.

Практика: работа со спортивной картой, масштабом, условными знаками, с компасом. Выполнение упражнений и задач. Ориентирование карты.

Тема 3. Спортивное ориентирование.

Практика: работа на дистанции: прохождение, взятие КП, умение ориентировать карту, работа на внимательность и скорость.

Тема 4. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: техника безопасности и правила поведения на соревнованиях.

Практика: получение стартовых номеров. Физическая разминка. Пробный забег по ориентировочной дистанции. Прохождение дистанции, взятие КП. Проверочный забег по дистанции.

Тема 5. Точка: ошибки, пройденная и не пройденная дистанция.

Теория: личный анализ, подведение итогов. Изучение условных знаков категорий «Скалы и камни», «Искусственные объекты».

Практика: изучение дистанции по спортивной карте, особые условные знаки при поисках КП. Работа с карточками. Игры на запоминание. Работа в группах.

Тема 6. Туристские должности в походе. Личное и групповое снаряжение.

Теория: определение туристских должностей – постоянных и временных, распределение должностей на второй поход, обязанности. снаряжение: уход за ним, ответственность участников похода за групповое снаряжение, понимание личной ответственности за свою подготовку к походу, за вверенное снаряжение.

Тема 7. Объективные и субъективные опасности в туризме.

Теория: природные опасности – землетрясения, камнепад, нападение диких животных, опасные метеорологические условия. Человеческий фактор – недисциплинированность, конфликты в группе, потеря снаряжения, личные скрытые заболевания, переоценка своих возможностей, отравления (проба несъедобных ягод, грибов, сырой воды). Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности.

Практика: решение ситуационных задач.

Тема 8. Подготовка ко второму выходу – походу выходного дня. Общая характеристика естественных препятствий. Отработка техники движения по дорогам, тропам, пересеченной местности по скалам, по лесу.

Теория: личное и групповое снаряжение, питание и питьевой режим в походе, одежда, обувь, запасные вещи.

Практика: подготовка своего чек-листа необходимых вещей в походе. Проверка. Выдача чек-листа для похода

Тема 9. Поход выходного дня (ПВД).

Теория: техника безопасности при нахождении рядом с железнодорожными путями и правила поведения в природных условиях – на скалах. История и топонимика местности. Техника безопасности при работе при поиске дров, при розжиге костра.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Техника движения на подъемах и спусках. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Помощь другу. Сбор дров, растопки для костра. Самостоятельный розжиг костра, его поддержание. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Наблюдение за своим самочувствием. Уборка лагеря перед уходом группы.

Тема 10. Подведение итогов второго модуля.

Теория: точка. Анализ, выводы.

Практика: создание стенгазеты/фотоотчёта.

4 модуль «Прибайкалье» (6 недель).

Тема 1. Знакомство с туристскими объектами Байкальского региона

Теория: Горы Байкала, Байкал и его гидрография

Практика: Составление карты озера Байкал

Тема 2. Животный мир Байкала.

Теория: Изучения животного мира Байкала

Практика: Посещение музея Байкала

Тема 3. Исследование Байкала

Теория: Научные исследования Байкала, первооткрыватели на Байкале и исследователи.

Практика: Изучение микроорганизмов под Микроскопом.

Тема 4. История города Иркутска

Теория: Освещение исторических памятников и событий города

Практика: Автобусная экскурсия по городу Иркутску

Тема 5. Этнография Байкала

Теория: Знакомство с культурой и обычаями народов, проживающих в регионе

Практика: Экскурсионная поездка в музей архитектурного зодчества Тальцы.

Тема 6. Подведение итогов 4 модуля.

Теория: Подготовка к викторине.

Практика: Закрепление знаний викторина «Я знаю родной край»

5 модуль «Контрольно-туристский маршрут» (6 недель).

Тема 1. Безопасность в лесу.

Теория: Защита от клещей, защита от диких животных

Практика: Туристская прогулка по территории школы

Тема 2. Ориентирование по местным признакам

Теория: Правила поведения в лесу

Практика: Знакомство с местными признаками сторон света

Тема 3. Спортивное ориентирование.

Теория: техника безопасности. Ориентирование на местности.

Практика: Нахождение КП.

Тема 4. Контрольный туристский маршрут.

Теория: Стратегия и тактика преодоление Контрольно-туристского маршрута

Практика: Прохождение контрольного туристского маршрута

Тема 5. Спортивное ориентирование

Теория: Топографические знаки, контрольные пункты

Практика: Прохождение заданного маршрута

Тема 6. Спортивное ориентирование

Теория: Чтение карты и легенды

Практика: Прохождение контрольного маршрута

Тема 7. Подведение итогов 5 модуля.

Теория: анализ, ошибки, планы.

Практика: создание стенгазеты/фотоотчёта. Заполнение походного дневника.

6 модуль «Основы горного туризма»

Тема 1. КБЖД (кругобайкальская железная дорога)

Теория: Знакомство с Транссибом и его историей

Практика: Экскурсионная поездка на КБЖД

Тема 2. Основа Альпинизма и горвосхождения.

Теория: История Альпинизма. Альпинизм на Байкале

Практика: Восхождение на простую вершину (Большое Голоустрое)

Тема 3. Техника альпинизма

Теория: объясняем виды альпинизма

Практика: Викторина «Альпинизм на Байкале»

Тема 4. Спортивное ориентирование.

Теория: Условные знаки. Техника ориентирования.

Практика: работа со спортивной картой, масштабом, условными знаками, с компасом. Выполнение упражнений и задач.

Тема 5. Спортивное ориентирование.

Теория: Условные знаки. Техника ориентирования.

Практика: работа со спортивной картой, масштабом, условными знаками, с компасом. Выполнение упражнений и задач.

Тема 6. Заповедники Байкала

Теория: Знакомство с особо охраняемыми территориями Байкала

Практика: Экскурсионная поездка в Байкальский заповедник

Тема 7. Подведение итогов года.

Теория: анализ, выводы.

Практика: создание стенгазеты, фотоотчёта, видеотчета.

Тема 8. Туристский вечер у костра (на школьном костровом месте).

Практика: исполнение песен. Розжиг костра. Беседа. Планы.

Раздел 3. Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название модуля/темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	1 Модуль Вводное занятие	2	2	4	Беседа, наблюдение
2.	Тема 2. Подготовка к первому выходу - туристской прогулке.	4	4	8	Практическая работа
3.	Тема 3. Подготовка к первому выходу - туристской прогулке..	3	3	6	Беседа
4.	Тема 4. Первая туристская прогулка.	3	4	7	Опрос, беседа
5.	Тема 5. Точка (анализ мероприятия, подведение итогов)	3	3	6	Практическая работа
6.	Тема 6. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	3	5	8	Практическая работа
7.	Тема 7. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	4	5	9	Практическое занятие

8.	Модуль 2 , Тема 1. Знакомство со спортивным ориентированием.	3	4	7	Практическая работа
9.	Тема 2,3,4 Изучение топографических знаков спортивной карты и закрепление их на местности.	8	10	18	Практическая работа
10.	Тема 5. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	3	4	7	Контрольная точка
11.	Тема 6. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.	6	5	11	Тесты
12.	Тема 7. Подведение итогов второго модуля.	2	3	5	Практическое занятие
13.	Модуль 3 , Тема 1. Узлы в туризме.	2	2	4	Соревнования Практические занятия
14.	Тема 2. Спортивное ориентирование. Условные знаки. Техника ориентирования.	2	2	4	Практическая работа
15.	Тема 3. Спортивное ориентирование.	2	4	6	Беседа
16.	Тема 4. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.	2	4	6	Беседа, практическое занятие
17.	Тема 5. Точка: ошибки, пройденная и не пройденная дистанция.	2	2	4	Работа в группах
18.	Тема 6. Туристские должности в походе. Личное и групповое снаряжение.	2	1	3	Практическая работа
19.	Тема 7. Объективные и субъективные опасности в туризме.	2	1	3	Тест
20.	Тема 8. Подготовка ко второму выходу – походу выходного дня.	2	4	6	Практическая работа
21.	Тема 9. Поход выходного дня (ПВД).	3	4	7	Тестовая работа
22.	Тема 10. Подведение итогов второго модуля.	3	2	5	Практическая работа
23.	Модуль 4 , Тема 1. Знакомство с туристскими объектами Байкальского региона	3	4	7	Промежуточная аттестация
24.	Тема 2. Животный мир Байкала.	4	4	8	Поездка в «Музей Байкала»
25.	Тема 3. Исследование Байкала	4	6	10	Промежуточная аттестация
26.	Тема 4. История города Иркутска	4	4	8	Промежуточная аттестация
27.	Тема 5. Этнография Байкала	4	4	8	Промежуточная аттестация
28.	Тема 6. Подведение итогов 4 модуля.	3	4	7	Практическая работа
29.	Модуль 5 , Тема 1. Безопасность в лесу.	3	4	7	Итоговая аттестация

30.	Тема 2. Ориентирование по местным признакам	3	4	7	Контрольная точка
31.	Тема 3. Спортивное ориентирование.	4	4	8	Практическое занятие
32.	Тема 4. Контрольный туристский маршрут.	4	2	6	Соревнования Практические занятия
33.	Тема 5.,6 Спортивное ориентирование	7	6	13	Практическая работа
34.	Тема 7. Подведение итогов 5 модуля.	3	2	5	Беседа
35.	Модуль 6 ,Тема 1. КБЖД (кругобайкальская железная дорога)	2	2	4	Беседа, практическое занятие
36.	Тема 2. Основа Альпинизма и горовосхождения.	4	4	8	Практическое занятие
37.	Тема 3. Техника альпинизма	2	4	6	Практическое занятие
38.	Тема 4. Спортивное ориентирование.	4	3	7	Практические занятия
39.	Тема 5. Спортивное ориентирование.	5	3	8	Практическая работа
40.	Тема 6. Заповедники Байкала	4	4	8	Беседа
41.	Тема 7. Подведение итогов года.	2	3	5	Беседа, практическое занятие
42.	Тема 8. Туристский вечер у костра (на школьном костровом месте).	3	3	6	Практическое занятие
43.	Итого:	136	156	292	

6 часов в неделю: 4 часа урочные занятия

*Походная и соревновательная часть: всего 156 ч.

Календарный учебный график на 2023– 2024 учебный год

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность непосредственно образовательного блока	34 недели
Продолжительность учебной недели	6 дней
Продолжительность 1 учебного часа	40 мин
Окончание учебного года	31 мая 2024 г.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

1. **Материально-технические условия.** Для реализации программы «Основы туризма» необходимо наличие:

- отдельного, достаточно просторного, хорошо освещаемого и проветриваемого помещения, рекомендуемая площадь – 120-150 кв.м. Дополнительная мебель для занятий, такая, как столы, стулья, как правило, не используется, но может пригодиться для проведения теоретических занятий или теоретических этапов соревнований по туризму и спортивному ориентированию;

- компьютерной техники (ноутбуки, проектор) для проведения теоретических занятий или этапов соревнований по туризму и спортивному ориентированию;

- личного и группового туристского снаряжения (приложение 1).

Приложение 1

Материально-техническое оснащение на группу из 15 человек

№	Наименование	Кол-во, шт.
1.	Аптечка походная	1
2.	Атласы, карты, путеводители	Набор
3.	Веревка «Высота 10», статика, 10 мм, 100 м, синий	1
4.	Веревка вспомогательная «Cord 8», 8 мм, 100 м	1
5.	Веревка вспомогательная «Cord 6», 6 мм, 100 м	1
6.	Вкладыш флисовый в спальник «Тгамр», флисовый	15
7.	Карабины	90
8.	Каска	15
9.	Коврик, туристический	15
10.	Компас	15
11.	Комплект для вязки носилок	1
12.	Котелок конический, 6 л	2
13.	Котелок конический, 9 л	2
14.	Курвиметр	2
15.	Магnezия «Шарик» 56 г	15
16.	Мешочек для магnezии «V2»	15
17.	Набор оттяжек с карабинами	1
18.	Нож столовый	2
19.	Обвязка грудная	15
20.	Оттяжка «Люкс», 11 см	10
21.	Оттяжка «Люкс», 17 см	10
22.	Оттяжка «Люкс», 25 см	10
23.	Оттяжка «Люкс», 40 см	10
24.	Палатка «Elixig 4»	4
25.	Палатка-шатер «Век. Романтик»	1
26.	Печка Век Эконом-макси туристическая	1
27.	Перчатки Гарда, черный, размер S	15
28.	Перчатки Гарда, черный, размер M	1
29.	Пила карманная цепная Форнел	2
30.	Половник	2
31.	Поясная беседка «Люкс»	15
32.	Поясная беседка «Высота 008»	1
33.	Рюкзак туристический «Ark 80», синий	15
34.	Сиденье туристическое	15
35.	Сковорода, туристическая походная	1

36.	Спальник «Путник»	15
37.	Спусковое устройство «Восьмерка классическая»	5
38.	Страховочно-спусковое устройство «Лукошко V2», зеленый	5
39.	Страховочно-спусковое устройство «Gri-Gri»	5
40.	Стремя регулируемое «V2»	15
41.	Такелажная пластина «Средняя»	5
42.	Тент 3x3 «Тгапр»	2
43.	Тент 4x6 «Тгапр»	2
44.	Тент 3x5 «Тгапр»	2
45.	Топор туристический	2
46.	Трос костровой, костровой набор «Кочевник-1»	2
47.	Усы самостраховки	15
48.	Фонарь налобный светодиодный	15
49.	Чайник костровой 5 л	2
50.	Шнур «Высота 4», 4 мм.	50 м
Снаряжение для занятий спортивным ориентированием		
51.	Адаптер ZI-A015W0901500	1
52.	Бумага для принтера	5
53.	Держатель для станции по спортивному ориентированию	28
54.	Кабель USB, Micro-USB	2
55.	Кабель длинный USB, Micro-USB	1
56.	Кол для держателя станции по спортивному ориентированию	28
57.	Мастер-станция системы электронной отметки BSM8-USB	1
58.	Призма КП для ориентирования, бело-оранжевая	28
59.	Принтер Sport ident	1
60.	Транспортировочный кейс, серый, с мягкой вставкой	3
61.	Станция системы электронной отметки BSF8 для спортивного ориентирования	28
62.	Сервисный чип	1
63.	Ферритовый стержень	1
64.	Чип SI-Card 8 Sportident для спортивного ориентирования	20

2. Использование дистанционных технологий при реализации программы.

С целью наиболее эффективной реализации программы (в том числе в дистанционном формате) для проведения занятий и организации коммуникации в случае необходимости используется корпоративная программа MS Teams.

Оценочные материалы.

Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в подгруппах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию как особая форма оценки результатов освоения материала.

Промежуточный контроль проводится в октябре-ноябре после совершения похода. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного-тренировочного плана.

Итоговый контроль проводится в апреле-мае – выставлением зачета. Зачет выставляется при условии регулярного посещения занятий программы («база»-не менее 9-14 занятий в зависимости от продолжительности учебного модуля, 75% от общего числа занятий, выполнения

практических заданий на занятии, участии в походах не менее одного раза за триместр, участии в соревнованиях, ведения дневника/записной книжки, куда вносятся полученные сведения, а также впечатления о пройденных мероприятиях. «Сверхбаза» - к вышеописанным условиям добавляется самостоятельное обращение к дополнительной информации в командах групп в программе Teams, участие в соревнованиях, конкурсах, слётах).

Формами **промежуточного и итогового** контроля являются:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по общей туристской подготовке, оказанию первой помощи, вопросам экологии, теории спортивного ориентирования; наблюдение, беседа, опрос;

- внутришкольные соревнования между учащимися, а также соревнования районного и городского уровня по общей туристской подготовке, технике туризма, спортивному ориентированию.

Данные формы контроля будут подобраны в зависимости от физических и физиологических данных ребенка.

Методические условия. Практика представлена более чем на 60% участием в походах, соревнованиях, туриаде, практическими занятиями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций, видеосюжетов, фотографий, тестирование, дидактический материал (раздаточный материал), карты (тренировочные, спортивные, топографические, карточки с заданиями).

Литература для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. - М. ЦДЮТур МОРФ, 1996. – 96 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий) : пособие / К.В. Бардин ; М. Просвещение, 1981. – 206 с.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. – М.: Академия, 2001. – 208 с. ,
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов ; ФЦДЮТИК. – М.: ФЦДЮТИК, 2006. – 600 с.
5. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов ; ФЦДЮТИК. – М.: ФЦДЮТИК, 2006. – 208 с.
6. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков / В.С. Кудинов ; ИД Кнауб. – Волгоград. – ИД Кнауб, 2017. – 116 с.
7. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования : учеб. пособие / А.Н Павлов [и др]. – Иркутск.: ООО «Мегапринт», 2019. – 80 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fcdtk.ru> - ФГБОУ ДО "Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения".
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: детирк38.рф – ГАУ ДО ИО «Центр развития дополнительного образования детей».
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tour-vestnik.ru> – Информационный портал «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха».
11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ФСТР - Федерация спортивного туризма России - Русское общество туристов (основано в 1895 г) // Спортивный туризм в России (tssr.ru)
12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Книги (skitalets.ru) – Сервер для туристов и путешественников (крупнейшая база с архивом от 2002 г.).
13. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/door_didakt_distant/glavnaya.html - ГОУ ДО Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий».

14. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений
15. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Библиотека упражнений по спортивному ориентированию (horoshevo-o-team.ru)
16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Библиотека Академии детско-юношеского туризма (narod.ru)
17. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Применение условных знаков (orient-murman.ru)
18. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Точное ориентирование | TrailO Russia (xn----itbmiqhn.xn--p1ai)
19. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Блог о туризме | ПОХОДЫ В ГОРЫ (promountain.ru)
20. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: О-Игры (sunsport.ru)
21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Выживание в дикой природе | Что делать, чтобы выжить в чрезвычайной и экстремальной ситуации (survinat.ru)