



**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района**

Рабочая программа «Основы туризма»  
рассмотрена и рекомендована к реализации  
решением Экспертного совета  
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,  
Протокол № 30 августа 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района  
Белых О.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Основы туризма**  
(к дополнительной общеразвивающей программе  
«Туризм и краеведение»  
туристско-краеведческой направленности  
для обучающихся 10-18 лет)

Срок реализации – 2017-2018 учебный год  
Педагог дополнительного образования Карпенко Т.И.

г. Екатеринбург, 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Основы туризма» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Туризм и краеведение», которая ставит своей **целью** развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности обучающихся, патриотического чувства через занятия туризмом, адресована обучающимся 10-18 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В 2017-2018 учебном году по программе обучаются дети

- 10-12 лет, 2-й год обучения, общий объем часов - 228;
- 13-14 лет, 3-й год обучения, общий объём часов – 228.

**Цель 2-го года обучения** – развитие у обучающихся физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическое освоение основных разделов туризма.

### **Задачи:**

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- освоить практически основы туризма;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;
- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- научить применять различные способы страховки и само страховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в общественно-полезной работе в походе, экологических субботниках.

Количество групп 2-го года обучения – 1.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Занятия в группе 2-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 и 4 часа.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (54 часа в год) и практической части (174 часов в год).

### **Формы организации процесса обучения:**

- теоретические занятия (в помещении и на природе) в форме бесед,
- дискуссий, с использованием современных информационных технологий;
- тренировки по общей и специальной физической подготовке (упражнения, занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- тренировочные занятия;
- походы выходного дня в окрестностях г. Екатеринбурга;
- экскурсии в музеи и к памятным местам города Екатеринбурга;

- туристские соревнования и слёты.

Текущая и промежуточная аттестация осуществляются в следующих формах: сдача нормативов по физической подготовке, поход, соревнование, тест, зачёт.

Текущая аттестация проводится в период с 18.12.2017 по 24.12.2017. Промежуточная аттестация проводится в период с 21.05.2018 по 27.05.2018 г.

## **Планируемые результаты освоения курса 2-го года обучения:**

### **Личностные**

- приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам;
- развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением;
- формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему;
- проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях;

### **Метапредметные**

- выполнение правил личной гигиены и утренней зарядки;
- формирование коммуникативных навыков поведения;
- умение планировать свой день, распределять своё время;
- умение адаптироваться в окружающей среде;

### **Предметные**

- разрабатывают маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- имеют широкий кругозор в области туризма и краеведения;
- вооружены специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- имеют практику по основным туристским навыкам: выбор места для привала, разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях, изготовление носилок из подручных средств;
- могут одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, грамотно пользоваться общественным снаряжением;
- составляют раскладку продуктов питания на поход с учётом количества варок, доступности продуктов, их стоимости и калорийности;
- могут применять различные способы страховки и само страховки при движении по скалам или пешком;
- участвуют в экологических субботниках;
- готовы участвовать в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам, «Туристская полоса препятствий» на дистанции 1 и 2-го класса.

**Цель 3-го года обучения** – практическое освоение основных разделов туризма, совершенствование туристских навыков.

**Задачи:**

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- практически изучить возможности своего организма при нагрузках, контролировать своё состояние во время походов и на занятиях;
- научить оказывать первую помощь пострадавшему и способам транспортировки;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;
- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях, в том числе, в горах;
- научить применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком в группе, в пешем и горном походе;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в туристских соревнованиях и походах различного уровня;
- вести общественно-полезную работу в походе.

Количество групп 3-го года обучения – 1.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Занятия в группе 3-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 и 4 часа.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (54 часа в год) и практической части (174 часа в год).

Формы организации процесса обучения:

- теоретические занятия (в помещении и на природе) в форме бесед, дискуссий, с использованием современных информационных технологий;
- тренировки по общей и специальной физической подготовке (упражнения, занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- тренировочные занятия;
- походы выходного дня в окрестностях г. Екатеринбурга;
- экскурсии в музеи и к памятным местам города Екатеринбурга;
- туристские соревнования и слёты.

Текущая и итоговая аттестация осуществляются в следующих формах: сдача нормативов по физической подготовке, поход, соревнование, тест, зачёт.

Текущая аттестация проводится в период с 18.12.2017 по 24.12.2017.

Итоговая аттестация проводится в период с 21.05.2018 по 27.05.2018 г.

**Планируемые результаты освоения курса 3-го года обучения**

Выпускник туристской секции – это юноша (или девушка), закончивший курс 3-х – годичной туристской подготовки и имеющий следующие характеристики:

## **Личностные результаты**

- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему;
- проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях;
- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность;
- осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт

## **Метапредметные результаты**

- имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде;
- умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач

## **Предметные результаты**

- владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы;
- знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях;
- знаком с особенностями ориентирования в горах;
- знаком с правилами судейства соревнований по туризму

Особенностями организации образовательного процесса в текущем учебном году являются следующие:

- в связи с нерабочими и праздничными днями (01-08.01.2018г., 23.02.2018г., 01 и 09.05.2018г.) количество учебных занятий сократилось, некоторые темы были объединены.

## **Календарно-тематический план**

### **Год обучения- 2**

### **Группа №1**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором

№ п/п	Дата	Тема занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1	05.09	Введение. Туристские возможности Урала и Свердловской области.	беседа	4	Групповая/ опрос

		Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и ПБ.			
2	09.09.	Виды спортивного туризма	беседа	2	Групповая/ опрос
3	12.09	Техническая подготовка	практическое занятие	4	Индивидуальная/наб людение
4	16.09.	Техническая подготовка	беседа	2	Групповая/ опрос
5	19.09.	Техническая подготовка	поход	4	Групповая/ поход/ индивидуальная/наб людение
6	23.09.	Тактическая подготовка	беседа	2	Групповая/ опрос
7	26.09.	Туристское снаряжение, бивуак	поход	4	Групповая/ поход/ индивидуальная/наб людение
8	30.09.	Туристское снаряжение, бивуак	практичес кое занятие	2	Групповая/ тест
9	03.10.	Гигиена и питание	практическое занятие	4	Групповая/ опрос
10	07.10.	Гигиена и питание	беседа	2	Групповая/ опрос
11	10.10.	Подготовка похода	практическое занятие	4	Групповая/ опрос
12	14.10.	Подготовка похода	беседа	2	Групповая/ опрос
13	17.10.	Туристские слеты и соревнования	соревнование	4	Групповая/ соревнование/ индивидуальная/наб людение
14	21.10.	Основы выживания	беседа	2	Групповая/опрос
15	24.10.	Основы выживания	практическое занятие	4	Групповая/опрос
16	28.10.	Топографические карты	беседа	2	Групповая/опрос
17	31.10.	Топографические карты	поход	4	Групповая/поход/ин дивидуальная/наблю дение
18	04.11.	Топографические карты	практическое занятие	2	Индивидуальная/тес т
19	07.11.	Спортивные карты	практическое занятие	4	Групповая/опрос/
20	11.11.	Спортивные карты	практическое занятие	2	Индивидуальная/ тест
21	14.11.	Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования	4	Групповая/ соревнование/ индивидуальная/наб людение
22	18.11.	Спортивные карты	практическое занятие	2	Групповая/ опрос
23	21.11.	Родной край – Урал, его природа, история, известные уральцы	беседа	4	Индивидуальная/ тест
24	25.11.	Изучение района путешествия	беседа	2	Групповая/опрос
25	28.11.	Общественно-полезная работа	поход	4	Групповая/ поход/ индивидуальная/наб людение
26	02.12.	Влияние физических нагрузок	беседа	2	Групповая/опрос

		на обмен веществ в организме			
27	05.12.	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Индивидуальная/ наблюдение
28	09.12.	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/ наблюдение
29	12.12.	Общая физическая подготовка	поход	4	Групповая/поход/индивидуальная/наблюдение
30	16.12.	Общая физическая подготовка	игра	2	Индивидуальная/ наблюдение
31	19.12.	Общая физическая подготовка	эстафета	4	Индивидуальная/ тест
32	23.12.	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/ тест
33	26.12.	Текущая аттестация	норматив по физ. подготовке	4	Индивидуальная/норматив по физ. подготовке
34	30.12.	Текущая аттестация	зачёт	2	Групповая/зачёт
35	09.01.	Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	2	Групповая/опрос
36	13.01.	Виды спортивного туризма	беседа	4	Групповая/опрос
37	16.01.	Техническая подготовка	беседа	2	Групповая/опрос
38	20.01.	Техническая подготовка	соревнования	4	Групповая/соревнования
39	23.01.	Техническая подготовка	практическое занятие	2	Индивидуальная/ наблюдение
40	27.01.	Туристское снаряжение, бивуак	практическое занятие	4	Индивидуальная/ наблюдение
41	30.01.	Тактическая подготовка	беседа	2	Групповая/опрос
42	03.02.	Тактическая подготовка	соревнования	4	Групповая/соревнования/ индивидуальная/наблюдение
43	06.02	Гигиена и питание	беседа	2	Групповая/опрос
44	10.02.	Подготовка похода	практическое занятие	4	Индивидуальная/ наблюдение
45	13.02.	Меры предупреждения травм в походе и на соревнованиях	беседа	2	Групповая/опрос
46	17.02	Туристские слёты и соревнования	практическое занятие	4	Индивидуальная/ наблюдение
47	20.02.	Техника безопасности	беседа	2	Групповая/опрос
48	24.02	Основные приёмы оказания первой помощи	беседа	4	Индивидуальная/тест
49	27.02.	Состав личной аптечки	практическое занятие	2	Индивидуальная/ тест
50	03.03.	Приёмы транспортировки пострадавшего	практическое занятие	4	Групповая/опрос
51	06.03.	Творческий блок. Виртуальные путешествия в историю туризма	практическое занятие	2	Индивидуальная/ тест
52	10.03	Изготовление волокуш и других средств переноски	соревнования	4	Групповая/соревнования/

		пострадавшего			индивидуальная/наблюдение
53	13.03.	Родной край - Урал	беседа	2	Групповая/опрос
54	17.03.	Изучение района путешествия	практическое занятие	4	Групповая/опрос
55	20.03.	Значение развития физических качеств для занятий различными видами туризма	беседа	2	Групповая/опрос
56	24.03.	Специальная физическая подготовка	поход	4	Групповая/поход/индивидуальная/наблюдение
57	27.03.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Групповая/тест
58	31.03.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Групповая/тест
59	03.04.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/тест
60	07.04.	Специальная физическая подготовка	поход	4	Групповая/поход/индивидуальная/наблюдение
61	10.04.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/тест
62	14.04.	Туристское снаряжение, бивуак	поход	4	Групповая/опрос
63	17.04.	Творческий блок. Виртуальные путешествия в историю туризма	беседа	2	Групповая/опрос
64	21.04.	Творческий блок Виртуальные путешествия в историю туризма	практическое занятие	4	Групповая/опрос
65					
66	24.04.	Творческий блок Виртуальные путешествия в историю туризма	беседа	2	Групповая/опрос
67	28.04.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	4	Групповая/опрос
68					
69	05.05.	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/тест
70	08.05.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Индивидуальная/тест
71	12.05.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Индивидуальная/тест
72	15.05.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Групповая/соревнование
73	19.05	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Групповая/соревнование
74	22.05	Промежуточная аттестация	зачёт	2	Групповая/зачёт /
75	26.05	Промежуточная аттестация	соревнования	4	Индивидуальная/соревнования
76	29.05.	Заключительное занятие	чаепитие	2	Групповая/
ИТОГО:				222	



## Календарно-тематический план

### Год обучения- 3

### Группа №2

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором

№ п/п	Дата	Тема занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1	07.09	Введение. Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и ПБ.	беседа	4	Групповая/ опрос
2	09.09.	Спортивные походы и соревнования	беседа	2	Групповая/ опрос
3	12.09	Особенности горного туризма. Опасности в горах.	практическое занятие	4	Индивидуальная/наблюдение
4	16.09.	Техническая подготовка в горном походе.	беседа	2	Групповая/ опрос
5	19.09.	Техническая подготовка. Страховка в горном походе.	поход	4	Групповая/ поход/ индивидуальная/наблюдение
6	23.09.	Техническая подготовка. Самостраховка в горном походе	беседа	2	Групповая/ опрос
7	26.09.	Тактическая подготовка многодневного похода	поход	4	Групповая/ поход/ индивидуальная/наблюдение
8	30.09.	Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак	практическое занятие	2	Групповая/ тест
9	03.10.	Питание в горном походе	практическое занятие	4	Групповая/ опрос
10	07.10.	Питание в горном походе	беседа	2	Групповая/ опрос
11	10.10.	Организация и подготовка многодневного похода	практическое занятие	4	Групповая/ опрос
12	14.10.	Организация и подготовка многодневного похода	беседа	2	Групповая/ опрос
13	17.10.	Туристские слеты и соревнования. Участие в соревнованиях по туризму.	соревнование	4	Групповая/ соревнование/ индивидуальная/наблюдение
14	21.10.	Особенности горного туризма. Опасности в горах.	беседа	2	Групповая/опрос
15	24.10.	Техническая подготовка в горном походе.	практическое занятие	4	Групповая/опрос
16	28.10.	Работа с картой и компасом	беседа	2	Групповая/опрос
17	31.10.	Топографические карты горных районов Урала и России	поход	4	Групповая/поход/индивидуальная/наблюдение
18	04.11.	Работа с картой и компасом	практическое занятие	2	Индивидуальная/тест
19	07.11.	Туристские возможности Урала и России	практическое занятие	4	Групповая/опрос/
20	11.11.	Особенности ориентирования в горах	практическое занятие	2	Индивидуальная/ тест
21	14.11.	Работа с картой и компасом	соревнования	4	Групповая/

		России			соревнование/ индивидуальная/наб людение
22	18.11.	Заповедники и национальные парки Урала	практическое занятие	2	Групповая/ опрос
23	21.11.	Заповедники и национальные парки Урала	беседа	4	Индивидуальная/ тест
24	25.11.	Общественно-полезная работа в походе	беседа	2	Групповая/опрос
25	28.11.	Общественно-полезная работа	поход	4	Групповая/ поход/ индивидуальная/наб людение
26	02.12.	Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме	беседа	2	Групповая/опрос
27	05.12.	Общая физическая подготовка	тренировоч ное занятие	4	Индивидуальная/ / наблюдение
28	09.12.	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/ наблюдение
29	12.12.	Общая физическая подготовка	поход	4	Групповая/поход/ин дивидуальная/наблю дение
30	16.12.	Общая физическая подготовка	игра	2	Индивидуальная/ наблюдение
31	19.12.	Общая физическая подготовка	эстафета	4	Индивидуальная/ тест
32	23.12.	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/ тест
33	26.12.	Текущая аттестация	норматив по физ. подготовке	4	Индивидуальная/нор матив по физ. подготовке
34	30.12.	Текущая аттестация	зачёт	2	Групповая/зачёт
35	11.01.	Техника безопасности. Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	2	Групповая/опрос
36	13.01.	Меры предупреждения травм в горном походе	беседа	4	Групповая/опрос
37	18.01.	Влияние горного климата на человеческий организм, его работоспособность	беседа	2	Групповая/опрос
38	20.01.	Приёмы транспортировки пострадавшего в условиях горного похода	соревнования	4	Групповая/соревнова ния
39	25.01.	Основные приёмы оказания первой помощи в горах. Состав медицинской аптечки.	практичес кое занятие	2	Индивидуальная/ наблюдение
40	27.01.	Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак	практичес кое занятие	4	Индивидуальная/ наблюдение
41	01.02.	Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак	беседа	2	Групповая/опрос
42	03.02.	Тактическая подготовка многодневного похода	соревнования	4	Групповая/соревнова ния/ индивидуальная/наб людение

43	08.02	Питание в горном походе	беседа	2	Групповая/опрос
44	10.02.	Организация подготовка многодневного похода	практическое занятие	4	Индивидуальная/наблюдение
45	15.02.	Организация и подготовка многодневного похода	беседа	2	Групповая/опрос
46	17.02	Туристские слёты и соревнования	практическое занятие	4	Индивидуальная/наблюдение
47	22.02.	Техническая подготовка	беседа	2	Групповая/опрос
48	24.02	Техническая подготовка	беседа	4	Индивидуальная/тест
49	01.03.	Техническая подготовка	практическое занятие	2	Индивидуальная/тест
50	03.03.	Техническая подготовка	практическое занятие	4	Групповая/опрос
51	10.03.	Творческий блок. История географических и спортивных экспедиций по Уралу	практическое занятие	2	Индивидуальная/тест
52	15.03	Техническая подготовка	соревнования	4	Групповая/соревнования/индивидуальная/наблюдение
53	17.03.	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	беседа	2	Групповая/опрос
54	22.03.	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	практическое занятие	4	Групповая/опрос
55	24.03.	Значение развития физических качеств для занятий различными видами туризма	беседа	2	Групповая/опрос
56	29.03.	Туристские слёты и соревнования. Участие в соревнованиях.	соревнования	4	Групповая/поход/индивидуальная/наблюдение
57	31.03.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Групповая/тест
58	05.04.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Групповая/тест
59	07.04.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/тест
60	12.04.	Специальная физическая подготовка	поход	4	Групповая/поход/индивидуальная/наблюдение
61	14.04.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Индивидуальная/тест
62	19.04.	Организация и подготовка многодневного похода	поход	4	Групповая/опрос
63	21.04.	Организация и подготовка многодневного похода	беседа	2	Групповая/опрос
64	26.04.	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	практическое занятие	4	Групповая/опрос
65					

66	28.04.	Работа с картой и компасом	беседа	2	Групповая/ опрос
67	03.05.	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Групповая/ опрос
68					
69	05.05.	Общественная работа в походе	практическое занятие	2	Индивидуальная/ тест
70	10.05.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Индивидуальная/ тест
71	12.05.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Индивидуальная/ тест
72	17.05.	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	Групповая/соревнова ние
73	19.05	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	4	Групповая/соревнова ние
74	24.05	Итоговая аттестация	зачёт	2	Групповая/зачёт /
75	26.05	Итоговая аттестация	соревнования	4	Индивидуальная/ соревнования
76	31.05.	Заключительное занятие	чаепитие	2	Групповая/
ИТОГО:				222	