

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель организации
Козлова



«31» августа 2020 г. № 02-24

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно - туристкой направленности
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: от 7-18 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:

О.В.Славшик, заместитель директора по ВР
И.П. Купцов педагог дополнительного образования

Рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «31» августа 2020 г.

1. Пояснительная записка

Направленность

Программа «Спортивный туризм» имеет физкультурно – туристское направление.

Новизна, актуальность.

Спортивные упражнения способствуют физическому здоровью и всестороннему развитию личности. Развитие жизненно важных физических качеств, таких как двигательные навыки, ловкость, выносливость, являются предпосылками здорового образа жизни, создают необходимые условия для проявлений творческой активности и совершенствованию интеллектуального, духовного и физического развития. В дополнительном образовании физкультурно – туристская направленность является одной из важных. Именно это направление, формирует положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Программа включает различные виды двигательной активности, необходимые для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Вовлечение обучающихся в систематические занятия спортивным туризмом и физической культурой, мотивация на устойчивый интерес к укреплению здоровья, создание условий для развития личности ребенка через физическое развитие укрепляет не только физическое но и психическое здоровье, обеспечивает эмоциональное благополучие

Программа рассчитана на учащихся 1 – 11 классов. Срок реализации программы – 1 год. Программа физкультурно - туристкой направленности с изучением спортивных туристских навыков и ОФП. Программа включает воспитание чувства патриотизма, формирование личности, как Гражданина Российской Федерации, формирование чувства долга и ответственности за судьбу Отечества.

«Спортивный туризм» (от 15 до 25 учащихся) для учащихся 1-11 класса

Реализуется программа в рамках спортклуба «Олимп». Работают группы сменного состава.

Принимаются ребята по желанию, с условием свободного перехода в другие детские объединения. Возможен прием в течение года. Для зачисления требуется медицинское заключение о состоянии физического здоровья и возраст. Других ограничений нет.

Занятия проводятся еженедельно в течении 1,5 или 2 часов с обязательными перерывами не менее 20 минут через каждые 45 минут.

Формой подведения итогов реализации программы являются внутришкольные соревнования, товарищеские встречи с соседними школами, участие в районных и краевых соревнованиях.

Форма обучения – очная. Организация обучения - групповая

Цель программы:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоническом и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно- нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Задачи программы

- создать условия для освоения знаний о физической культуре, туризме и спорте, о роли в формировании здорового образа жизни;
- развить двигательные возможности организма, повысить выносливость, гибкость и силовые качества, быстроту, ловкость, координацию;
- развить навыки и умения в спортивно-оздоровительной и физкультурно – оздоровительной и туристкой деятельности;
- повысить у подростков и детей интереса к здоровому образу жизни, к сохранению здоровья организма.
- развить эмоционально-волевую сферу: контроль поведения в быту и обществе, мотивация на достижение поставленной цели, способность самоанализа и рефлексии, установка учащихся на преодоление трудностей;
- формировать конструктивное взаимодействие со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях, развивать коммуникацию.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

У обучающихся повысится уровень физической подготовленности, сформируется осознание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

- увеличится число учащихся, занимающихся спортом и спортивным туризмом;
- увеличится число учащихся ведущих здоровый образ жизни;
- учащиеся приобретут навык систематического наблюдения за своими данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), величиной физических нагрузок физическим состоянием, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия по программе, посещаемые ими в данной организации, могут быть засчитаны как часы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в общеобразовательной организации.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Данная программа отличается от других существующих программ тем, что она дает возможность обучающимся:

- повысить свои функциональные способности;
- попробовать себя в спортивно-туристических испытаниях;
- приобрести опыт работы с современным спортивным туристическим снаряжением;
- почувствовать ответственность перед старшими тренерами и сверстниками -командой;
- научиться Работе в команде и командному мышлению;
- приобрести опыт рефлексивной оценки работы команды и собственной деятельности;
- самоопределиться с перспективами развития в области спорта, спортивного туризма и здорового образа жизни.

Рабочая программа «Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 1-11 класс не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации: 1 год

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Своею деятельностью занятие туризм во всех формах способствует разностороннему развитию личности ребенка, оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриотическое отношение к своему краю.

Режим занятий.

Программа реализуется в очной форме.

Количество часов на ее освоение – 70 часов в год.

Занятия проводятся раз в неделю в течение двух академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий. Практические занятия на местности до 4 часов. В программе предусмотрены туристские - спортивные походы.

Участие в краевых соревнованиях.

Формы занятий: лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с мини группой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход творческие мероприятия, квесты, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, туристические слеты.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные результаты:

– сформированность уважения к истории и культуре своей страны и малой Родины, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;

– положительная мотивация к занятию физкультурой и спортом;

– принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

– сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

– сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Мета предметные результаты:

– сформированность навыков продуктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

– умение планировать, осуществлять и рефлексировать свою деятельность;

– умение конструктивно работать в команде, учить и организовывать деятельность младших участников.

Предметные результаты:

– знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;

– владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, правил проведения соревнований;

– умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

– умение организовывать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия.

Формы подведения итогов реализации программы.

Выпускники образовательной программы представляют свои достижения в школьных районных, краевых, региональных соревнованиях по спортивному туризму.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используются:

компас – 7 шт., реп.шнур 6 мм – 40 шт., веревка основная 10 мм – 300 м., страховочная система – 12 шт., карабин полуавтоматический – 30 шт., ролики двойные – 4 шт., петли страховочные – 12 шт., спусковое устройство – 6 шт., жумар – 5 шт. защитная каска – 7 шт., комплект для ориентирования - 1 шт. проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт.,

Для организации практических занятий используются: веревка основная 10 мм – 10шт*25м., страховочная система – 12 шт, карабин полуавтоматический – 30 шт, жумар – 5 шт., ролики двойные – 4 шт., петли страховочные – 12 шт
Учебный план дополнительной общеобразовательной программы модуля «Спортивный туризм»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки			
	1.1. Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	
	1.2. Техника безопасности при занятии спортивным туризмом. Личное и групповое снаряжение	8	2	6
	1.3. Подготовка к походу. Распределение ролей в группе Организация туристского быта	10	2	8
	1.4. Туристские узлы	10	2	8
	Всего	29	7	22
2.	Топография и ориентирование			
	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	
	2.2. Условные знаки	5	1	4
	2.3. Техника и тактика в походе. Ориентирование по горизонту и азимуту	5	1	3
	2.4. Компас. Работа с компасом	5	1	4
	2.5. Способы ориентирования. Измерение расстояний	5	1	4
	Всего	21	5	7
3.	Краеведение			
	3.1. Родной край, его природные особенности, история	1	1	
	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных и туристских объектов	2	1	1
	Всего	3	2	1
4.	Обеспечение безопасности			
	4.1. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий	4	2	2
	4.2. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	8	1	7
	4.3. Знаки международной сигнализации	2	1	1
	Всего	14	4	6

E-mail: taloe@irbruo.ru

5.	Общая и специальная физическая подготовка			
	5.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм	4	2	2
	5.2. Общая физическая подготовка	9	1	3
	5.3. Специальная физическая подготовка	5	1	4
Всего		18	4	9
6.	Специальная подготовка			
	6.1. Специальное туристское снаряжение	5	1	4
	6.2. Техническая подготовка туриста- пешеходника и туриста-лыжника	5	2	2
	6.3. Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме	6	2	4
Всего		16	5	10
7.	Аттестация			
	7.1. Промежуточная аттестация	2	1	1
	7.2. Итоговая аттестация	2	1	1
Всего		4	2	2
ИТОГО по программе		70	27	43