

1.Комплекс основных характеристик программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Программа была переработана в соответствии со спецификой занятий объединений в дополнительном образовании с учетом использования технико-тактической подготовки для соревнований по ориентированию в качестве средства для достижения оптимального уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся к учебно-тренировочному спортивному походу, и в качестве средства обучения, воспитания и развития обучающихся, способствующего достижению цели программы. Программа соответствует Федеральному Закону «Об образовании в РФ» и Приказу Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм» имеет **туристско- краеведческую направленность**.

Уровень программы: базовый

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Актуальность образовательной программы. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортивным туризмом являются их профилактикой, реализуется потребность в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма.

Новизна программы. В целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Основная цель образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1.Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи.

Отличительная особенность программы от уже существующих - этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой.

Образовательная программа «Спортивный туризм» рассчитана на 1год обучения, с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством туристских мероприятий и предназначена для детей 12-16 лет.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитаны на 1 час в неделю (всего 35ч. в год), включая беседы по теории ,практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также

проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Режим работы туристского объединения по программе «Спортивный туризм» в течение учебного года в его различные периоды, учащиеся посещают занятия 1 раз в неделю в определенный день и час. Все практические занятия на местности зависят от погодных условий. Учебно-тренировочный поход может быть совершен только с разрешения родителей и при наличие справки о состоянии здоровья учащегося с допуском к участию в походе.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- звеньевые;
- индивидуально-групповые;

Формы организации занятий:

- беседа;

- тестирование;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;
- поход
- участие в туристических слётах

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности;
- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- туристскую терминологию;

- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

1)Теория. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе Поведение возле костра и за столом. (*Беседа, инструктаж*)

2. Краеведение.

1) **Теория** .Рельеф и климатические особенности родного края.

(Беседа, презентация)

2) **Теория** .Животный и растительный мир родного края. История родного края.

(Беседа, презентация)

3) **Теория**. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала *(Беседа)*

4) **Практика**. Презентация краеведческого материала.

3. Топография.

1) Топографическая карта. Топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. **(Беседа Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Схема маршрута. Легенда туристского маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.)2ч**

2) **Практика**. Рисование знаков. *(Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков.)*

3) **Практика**. Топографические игры. *("Путешествия по карте")*

4) **Практика**. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

(Отработка теоретических знаний, самостоятельная работа)

4. Туристские узлы

1) **Теория** .Узлы, их назначение и применение в походе.

(Ознакомление с основными туристскими узлами)

2) **Практика**. Узлы: двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, прямой, проводник. *(Вязание узлов по их назначению.)*

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график.

№	дата		Наименование разделов и тем	Количество часов		
	план	факт		Всего	Теория	Практика
1			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	1	1	
2			Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1	1	
3			Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	1	1	
4			Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	1		1
5			Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	1		1
6			Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	1		1
7			Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	1		1
8			Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	1		1
9			Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	2	1	1

10		Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	1	1	
11		Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.	1	1	
12		Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	1	1	
13		Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	
14		Спортивное снаряжение Определение места для бивака и организация бивачных работ	1	1	
15		Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря	1		1
16		Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	1		1
17		Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	1		1
18		Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.	1	1	
19		Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	1	1	
20		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1	1	
21		Правила подачи сигналов бедствия	1		1
22		Определение погодных условий до и во время проведения похода	1		1
23		Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	1	1	
24		Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	1	1	
25		Обеспечение группы продуктами питания в походе	1	1	1
26		Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	1		1

27		Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	1	1	
28		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1	1	
29		Первая медицинская помощь в природных условиях	1		1
30		Первая медицинская помощь в природных условиях	1		1
31		Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	1	1	
32		Итоговое занятие	1	1	
33-35		Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	2		2
		Итого	35	19	16

Условия, необходимые для реализации программы

Занятия проводятся на базе МКОУ «СОШ№4» в спортивном зале и на местности. Используется снаряжение и оборудование, имеющееся в школе и у участников кружка. У каждого кружковца должна быть записная книжка или тетрадь, куда записываются сведения, слышанные на занятиях (условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов, аптечка), заносятся впечатления о походах и экскурсиях

Руководитель кружка должен обеспечить условия для безопасного проведения экскурсий, путешествий.

Литература

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 2015г.
2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 2016г.
3. Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы-краеведы»- М.:ФЦДЮТ и К 2006 г. 4. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 2013.

5. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2013г.
8. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
9. .Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 2003г.
10. . Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 200г.
- 11.. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 2009г.
12. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 2012г.
13. Подготовка и проведение похода:
15. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
16. . А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2014г.
17. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 204г.
19. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 2011г.
20. Личная безопасность. Энциклопедия.- М.: Аванта + 2016 г.

