

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сергачская средняя общеобразовательная школа № 3

Принята на заседании
педагогического совета
от 25 августа 2020 г.
Протокол №1

Утверждаю:
директор МБОУ "Сергачская СОШ №3"
Панина Е.В.
25 августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Панин Д.А.

г. Сергач, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» для обучающихся 6-7 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и направлена на всестороннее развитие личности ребенка.

Программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития ребёнка, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в активную поисковую исследовательскую деятельность в области краеведения. Обучение в объединении предполагает активное использование знаний школьного курса, расширение этих знаний посредством применения теоретических знаний в практической деятельности при подготовке и проведении походов.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

В то же время дополнительная общеобразовательная программа по туристско-краеведческой деятельности ориентирована на решение проблемы педагогического руководства формированием личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по

ещё не полностью изученным местам нашей Родины. Она будет способствовать развитию социальной активности, созидательного творчества личности, ответственности за процесс и результаты собственной деятельности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;

– способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» состоит из двух модулей:

- ознакомительного (1-й год обучения),
- базового (2-й год обучения),

которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого модуля.

Ознакомительный модуль – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (без наличия медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся с 11 лет. Режим занятий – 2 часа в неделю. Освоение этого модуля позволит обучающимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения.

Базовый модуль – второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся – с 11 лет. Режим занятий – 2 часа в неделю.

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка.

Адресат программы. Программа рассчитана на 2 года обучения и адресована учащимся средних классов. В зависимости от конкретных обстоятельств педагог дополнительного образования имеет возможность внесения тех или иных изменений, связанных либо с упрощением содержания обучения и уменьшением часовой нагрузки, либо с усложнением и увеличением срока обучения по данной программе.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной

программы:

– модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию;

– Программа состоит из блоков:

- туризм;
- ориентирование;
- краеведение;
- основы гигиены, первая помощь;
- общая и специальная физическая подготовка;
- инструкторская подготовка;

– программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях;

Педагогические принципы жизнедеятельности туристско-краеведческого объединения:

– обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-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, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

– организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость, предоставления каждому равных возможностей в выполнении различных должностей в туристской группе (командир группы, завхоз,

штурман, краевед, фотограф и т.д.).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Всего часо в	Теор ия	Прак тика	Форм ы контроля
1.	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.	2	1		бе седа оп рос
2.	Наш край.	6	4		оп рос
3.	Как организовать туристское путешествие.	6	4		ко нтрольно- практическ ие задания (КПЗ)
4.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.	4	1		К ПЗ
5.	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	4	1		за чет
6.	Особенности лыжных походов.	4	2		оп рос
7.	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.	4	2		К ПЗ
8.	Изучение и охрана природы.	4	2		К ПЗ
9.	Изучение и охрана памятников истории культуры.	4	2		К ПЗ
10.	Наблюдения за погодой в походе.	2	1		оп рос
11.	Туристское снаряжение. Оборудование для краеведческой работы.	4	3		К ПЗ
12.	Туристский быт.	7	2		К ПЗ
13.	Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) помощь в походе.	4	2		за чет
14.	Подведение итогов похода.	4	2		за чет
15.	Инструкторская подготовка.	6	3		за чет
16.	Специальная подготовка к летнему многодневному путешествию.	4	2		ан кета
17.	Аттестация объединения	1	-		за чет
	ИТОГО:	70	3 4	6	

2 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Всего о	Теор ия	Прак тика	Фор мы контроля
1.	Введение.				еседа прос
2.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.				прос
3.	Подготовка похода.	2		0	онто льно- прати ческие задани я (КПЗ)
4.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.				ПЗ
5.	Ориентирование по компасу.				ачет
6.	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.				прос
7.	Туристское снаряжение.				ПЗ
8.	Туристский бивак.				ПЗ
9.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.				ПЗ
10.	Спортивная подготовка туриста.				ПЗ
11.	Проведение походов				ачет
12.	Подведение итогов похода.				ПЗ
13.	Аттестация объединения				ачет нкета
	ИТОГО:	0	6	4	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;

– владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

– владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

– самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

– применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

– знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

– знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

– иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные формы организации: занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (6 – 8 человека) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в учебном кабинете), на местности (в зеленой зоне на территории школы, стадионе, в парке, в лесу).

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы кружка. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Методы обучения юных туристов-краеведов:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый, или эвристический метод;

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Принципы, на основе которых строится реализация дополнительной общеобразовательной **программы**:

– *принцип связи обучения с практикой*, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

– *принципы доступности и наглядности*, как наиболее действенные в эффективности и качестве обучения членов объединения;

– *принцип дифференциации и индивидуализации* – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

– *принцип сознательности и активности учащихся* в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе

предусматривается в течение учебного года (36 недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении материала каждого годового цикла – модуля, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения рассчитана на обучающихся объединения и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности.

При этом необходимо учитывать принципы организации

самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-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;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Максимальный состав группы первого и второго года обучения – 15 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (4 – 6 человека) и индивидуальные занятия.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности объединения;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения

необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;

- высокий уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
- устойчивый интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценка и контроль результатов

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с обучающимся, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно–тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью

контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, стажеров руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно - тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально – психологической, морально – волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристическими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 год обучения

«Спортивный туризм»

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим вопросам.

1. История туризма в России.
2. Родной край, его туристские возможности.
3. Виды туризма.
4. Классификация походов по степеням, категориям и видам туризма.
5. Начальная топографическая подготовка (виды карт, масштаб, топографические знаки, начальная работа с картами) (Определение высоты дерева, кривизна склона, V-реки, расстояние до недоступного предмета).
6. Подготовка к походу.(списки личного, группового снаряжения, ремнабор, костровое хозяйство).
7. Оказание простейшей доврачебной медицинской помощи.

8. Правила охраны природы и исторических памятников.
9. Техника безопасности на мероприятии, при организации бивака, разжигании костра.
10. Питание в походе (хранение продуктов их упаковка, питьевой режим).
11. Нормативы по ОФП для данного возраста.
12. Гигиена туриста.
13. Преодоление естественных препятствий (автомагистраль, ж/д, заболоченные места, неглубокие водные преграды, склоны до 30 градусов)

Обучающийся должен знать и уметь практически выполнять.

1. Читать карту. Определять по карте и на местности по местным предметам, сторонам горизонта, расстояние, азимут.
2. Уметь собрать рюкзак
3. Ставить палатку.
4. Разжигать костер.
5. Заполнять дневник похода, делать простые погодные и краеведческие наблюдения.
6. Пользоваться снаряжением для организации бивака.
7. Сушить одежду в походе.
8. Готовить на костре простые блюда.
9. Оказывать простую доврачебную медицинскую помощь.
10. Выполнять нормы ОФП для данного возраста.
11. Уметь вязать 3-5 необходимых узлов (для организации самостраховки и связывания веревок).
12. Производить простой ремонт снаряжения.
13. Уметь пользоваться альпинштоком при самостраховке.
14. Преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).

2 год обучения

«Спортивный туризм»

1. Нормативы степенных походов.
2. Питание в походе (примерный набор продуктов, и их суточный рацион).
3. Основы работы со специальным снаряжением, т.е. при работе с ним.
4. Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности на маршруте.
5. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.
6. Топографическая подготовка (набор топографа, работа с топографическими знаками)
7. История туризма в родном крае, городе, туристские возможности для данного вида туризма. Климат.
8. Подготовка к походу III степени, или I категории сложности. Нормативы ОФП для данного возраста.
9. Техника и тактика движения на маршруте.

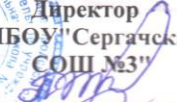
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ю.С. Константинов. Педагогика школьного туризма. 2002.
2. П.В. Степанов. С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. М. 2011.
3. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслова. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. М.2005.
4. А.Г.Маслов. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. М.2002.
5. И.А. Дрогов. Программа «Юные туристы-спасатели» М.2004.
6. Ю.С. Константинов. Программа «Туристы-проводники». М.2000.
7. Д.В. Смирнов. Программа «юные туристы-краеведы». М.2006.
- 8.Ю.С.Константинов. «Туризм и краеведение», М.: ФЦДЮТ и К.2014

Прошнуровано
пронумеровано
скреплено печатью

17 листов

Директор
МБОУ "Сергачская
СОШ №3"


Е.В.Нарина

«25» 08 2010

