

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № _____
от «_____» _____ 2024г.

Утверждаю

Директор _____ Д. В. Дмитриев

Приказ № _____
от «_____» _____ 2024г.

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

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Демидова Жанна Юрьевна
Педагог дополнительного образования

г. Казань, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Полезно и увлекательно. Эти два аспекта ярко проявляются в таком направлении, как спортивный туризм. В спортивном туризме для достижения цели необходимы высокая психологическая подготовленность, проявление настойчивости, решительности, смелости и самообладания. Под воздействием занятий по спортивному туризму значительно развиваются переключение внимания, наглядно-образная память. Особенности спортивного туризма — это органичное сочетание в нем физического и умственного начала, исключительная эффективность его как способа снятия нервных нагрузок с организма человека, а также физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов. В этом виде спорта максимально быстро вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок, организовать свой быт в полевых условиях.

Во время обучения акцент делается на начальную подготовку детей, начинающих только осваивать азы спортивного туризма. Здесь главное место отводится их техническим знаниям и умениям сочетать их с физическими.

Нормативно-правовое обеспечение

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции.

Отличительные особенности

Программа предусматривает подготовку обучающихся к самостоятельной оценке знаний, объективному подходу в различных ситуациях. Существенное внимание в программе отводится психологической, тактической и физической подготовке юного туриста, путем изучения различных видов туризма.

В образовательной программе используются различные педагогические формы и методы обучения.

Новизна и актуальность

Актуальность программы заключается в жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа по спортивному туризму способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, а также повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Занятия по спортивному туризму будут проводиться в сельской местности в МЦ «Волга», что позволит детям из близлежащих населенных пунктов посещать кружок, не затрачивая много времени на дорогу до города.

Цели и задачи программы

Цель: всестороннее развитие личности обучающегося через приобщение его к спортивному туризму.

Задачи:

- 1. Образовательные** – сформировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного туризма, сформировать основы знаний о виде спорта.
- 2. Развивающие** – развить уровень физической подготовленности учащихся, развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные ситуации.
- 3. Воспитательные** - воспитать трудолюбие, усидчивость, волю, целеустремлённость, уверенность в себе, толерантность, чувства коллективизма, взаимопомощи, гражданственности, культуры поведения.

Возраст детей и количество учащихся в группе

Программа рассчитана на учащихся 11 – 15 лет. Количество учащихся в группе – 15 человек.

Сроки реализации

Продолжительность реализации составляет 1 год.

Режим занятий

146 часов в год. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Дидактические принципы организации работы с детьми:

- Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- Принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.
- Принцип минимакса - обеспечение возможности продвижения каждого ребенка своим темпом.
- Принцип эмоциональной насыщенности занятий.
- Принцип целостного представления о мире – раскрытие взаимосвязи получаемых новых знаний с предметами и явлениями окружающего мира.
- Принцип вариативности – формирование у обучающихся умения осуществлять собственный выбор, систематически предоставляется возможность выбора.
- Принцип творчества – направление процесса обучения на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.
- Принцип сотрудничества педагога, учащихся и их родителей.

Ожидаемые результаты образовательной деятельности:

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов; изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

Обучающиеся должны:

- - повысить уровень общей физической подготовки;
- - сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортом вообще и спортивным туризмом в частности;
- - знать основы техники спортивного туризма и ориентирования, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сентябрь - начальный мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся.

Январь - промежуточный мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся.

Май - итоговый мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся.

Применяемые формы и методы педагогического контроля и подведения итогов реализации программы позволяют отслеживать степень выполнения общей цели и задач, динамику роста знаний, умений и навыков обучающихся. На основе полученной информации, при необходимости, вносятся соответствующие коррективы в учебный процесс.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел № 1 «Основы туристской подготовки»	16	24	40	Опрос, беседа, тестирование, самоконтроль, взаимоконтроль.
2.	Раздел № 2 «Топография, картография и ориентирование»	6	14	20	Выполнение дидактических заданий, тестирование
3.	Раздел № 3 «Краеведение»	4	2	6	Тестирование, зачеты по темам, контрольные упражнения.
4.	Раздел № 4 «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»»	4	5	9	Опрос, тестирование, контрольные упражнения.
5.	Раздел № 5 «Общая специальная физическая подготовка»	3	39	42	Наблюдение, зачёт, самоконтроль, взаимоконтроль
6.	Раздел № 6 «Основы велосипедного туризма»	-	10	10	Самоконтроль, взаимоконтроль
7.	Раздел №7 «Основы лыжного туризма»	-	10	10	Самоконтроль, взаимоконтроль
8.	Раздел № 8 «Основы водного туризма»	3	4	7	Самоконтроль, взаимоконтроль
9.	Раздел № 9 «Итоговое занятие»	-	2	2	Мониторинг, контрольные испытания
	Итого:	36	110	146	

3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел № 1. «Основы туристской подготовки»

Инструктаж по технике безопасности. История спортивного туризма, его сущность. Виды спортивного туризма.

Сбор рюкзака с учетом индивидуальных особенностей каждого участника, правильное распределение веса и предметов внутри рюкзака. Перечни личного и группового снаряжения.

Тактика и техника движения в походе в зависимости от рельефа, погодных условий, состояния участников, времени и вида спортивного туризма.

Туристские должности в походе. Установка и снятие бивака. Сбор и разбор палаток разных видов. Разжигание и тушение костра. Правила для заготовки дров. Использование газовых горелок и горелок на бензине.

Составление походного меню: расчет калорий и веса продуктов. Распределение продуктов на всех участников группы. Выбор и расчет перекуса для похода.

Раздел № 2. «Топография, картография и ориентирование»

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Общая информация на легендах. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Характеристики объектов КП. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Виды условных знаков. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

История возникновения компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса. Разбор определения «легенда КП» и его содержание.

Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лоцины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

Раздел № 3. «Краеведение»

История своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Климат, растительность и животный мир родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Наиболее известные замечательные уголки природы нашего края, заповедники, заказники.

Раздел № 4. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

Соблюдение гигиенических норм при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Комплектование походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Походный травматизм.

Раздел № 5. «Общая специальная физическая подготовка»

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия, возникающие на маршрутах походов.

Способы преодоления препятствий. Вербки, карабины и страховочные системы.

Основные туристские узлы и их применение: проводник восьмерка, двойной проводник, австрийский серединный проводник, простой проводник, грейпвайн, ткацкий, встречный, простой, академический, стремя, булинь, бромшкотовый, штыковой, схватывающий. Пристежка отстежка туристского снаряжения: карабины, ролик, жумар, восьмерка. Техника пешеходного туризма. Использование индивидуальных страховочных систем (ИСС). Виды завязывания блок веревки на индивидуальную страховочную систему. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при преодолении препятствий. Понятие о «дистанция», «маршрут», «технический этап». Технические этапы дистанций 1-го класса (спуск, подъём, переправы, траверс, преодоление болота и др.): характеристика, параметры и способы преодоления.

Выполнение специальных видов упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

Формирование навыков по организации страховки и самостраховки при преодолении различных препятствий. Отработка индивидуальных (командных) умений и навыков работы на отдельных этапах.

Раздел № 6. «Основы велосипедного туризма»

Выбор и корректировка велосипеда, под свои параметры. Виды велосипедов.

Понятия «фигурное вождение» и «туристский триал» в велосипедном туризме.

Параметры фигур в фигурном вождении: круг, змейка, стоп- линия, ворота, коридор, восьмерка, кольцо, зигзаг, колея, сопряженные круги, перенос предмета, качели.

Параметры этапов туристского триала: вал, яма, спуск, подъем, бордюры, ров, лабиринт, бревно, домка, жерди, три бревна.

Раздел № 7. «Основы лыжного туризма»

Техника лыжных ходов. Особенности прохождения дистанции на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1- го класса: подъемы и спуски на лыжах, траверс склона на лыжах, преодоление реки по тонкому льду, тропление лыжни и др. (характеристика, параметры препятствий и способы преодоления).

Раздел № 8. «Основы водного туризма»

Что такое водный туризм. Виды судов и требования к ним, для прохождения водных дистанций и маршрутов. Снаряжение для водного туризма. Что такое катамаран. Подбор спасательного жилета. Правильное расположение людей на катамаране. Как держать весло. Прохождение водной дистанции с имитацией природных препятствий: расческа, ворота.

Раздел №11. «Итоговое занятие».

Мониторинг знаний, умений и навыков (начальный, промежуточный, итоговый). Контрольные испытания.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

Конференцзал, спортзал, компас, картографические карточки, ориентировочные метки, веревки, палатка, ИСС, блок веревки, жумары, карабины, восьмерки, лыжи, велосипеды, катамаран с веслами и спасательными жилетами.

Основные формы и средства обучения:

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- туристско-спортивные мероприятия.

Основные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- наглядный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- творческий.

Методические принципы обучения:

- Принцип развивающей деятельности - игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Организационно-массовая работа

- Познавательные игры.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Багаутдинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
2. Балабанов И. В. Однодневные походы. М: Издатель И. В. Балабанов, 2003
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
5. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
6. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
7. Дихтярев В. Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. И перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
11. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
13. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М: ЦДЮТур МО РФ, 1997
14. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 1997.
15. Крайман М. И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
16. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И. В. Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
17. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. Для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
18. Куликов В. М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
19. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
20. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
21. Лето, дети и туризм. Методическое пособие. М.: 1997.
22. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
25. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Сайты:

<https://tmmoscow.ru/> - сайт Федерации спортивного туризма России и г.Москва;

<https://tatorient.ru/> - сайт Федерации по спортивному ориентированию РТ;

<https://xn--d1aacmfe4auif8ale.xn--p1ai/> - сайт ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения».

Список литературы для воспитанников и родителей

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М.,ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.,ФиС , 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 огоода обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ГКУГ годовой календарный учебный график смотрите приложен отдельным файлом, составляется на каждую группу. Т к разное время проведения занятий