

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 4 от «04» 08 2023 г.

директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Д.В. Козлов
Приказ № 12 от «08» 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(4-й год обучения)**

Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Тарасов Александр Викторович

с. Ивантеевка

2023

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Спортивный туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям обучающихся к самоутверждению и самостоятельности.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени обучающихся при всех социально-экономических укладах является спортивный туризм, развитие которого осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами, как на государственной, так и на общественной основах.

Отличительные особенности программы В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха и совершенствованием правил по спортивному туризму, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи.

Одной из важнейших особенностей программы «Спортивный туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций – частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга.

Данная программа предназначена для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» 4 года обучения.

Адресат программы: обучающиеся 11-17 лет.

Возрастные особенности:

11-15 лет: Для этого возраста характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости, совершенствование двигательной координации. Физическое воспитание обучающихся направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Основные направления развития физического потенциала человека в этот период - повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей — и военно-прикладных. Возрастает подвижность нервных процессов.

При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения. Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением. У юношей и девушек складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. В этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности может быть признана углубленная специализация при занятиях спортом.

16-17 лет: Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы, изменяя их строение и функцию. Однако в различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объёму, в ней могут преобладать статические и динамические элементы. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут неодинаковы. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объёме, в них уменьшается кровоснабжение. Под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц,

которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии). При явлениях хронического переутомления одновременно с возникновением новых мышечных волокон происходят распад и гибель уже имеющихся. Важное практическое значение при перетренированности имеет двигательный режим. Установлено, что гиподинамия действует отрицательно на мышцы. При постепенном же уменьшении нагрузок нежелательных явлений в мышцах не возникает.

Все эти особенности связаны с неодинаковыми биомеханическими условиями в работе двигательного аппарата и требованиями, предъявляемые к нему в различных видах спорта. При тренировке начинающих спортсменов необходимо обращать особое внимание на развитие силы «ведущих» групп мышц.

Объем программы: 216 часов

Срок реализации образовательной программы: 1 год.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные;

- формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, основ безопасности жизнедеятельности.

Развивающие

- повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;

- формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной Команде.

Воспитательные

- повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе;

- создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- воспитание морально-волевых и этических качеств.

1.3 Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся должны

знать:

- правила соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- правила тактического построения и технические приемы прохождения дистанций;
- технику безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;

уметь:

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

владеть:

- техникой выполнения приемов по преодолению естественных препятствий маршрута

Метапредметные:

- умение правильно применять знания научно-практического характера по спортивному туризму;
- развиты навыки здорового и безопасного образа жизни

Личностные:

- развитие положительных личностных качеств обучающихся: трудолюбия, упорства, настойчивости, уважения к людям и умения работать в коллективе.

1.4. Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. ТБ	1	-	1	Фронтальный опрос
2	Личное снаряжение туриста	2	6	8	Опрос
3	Групповое (общественное) снаряжение	2	6	8	Опрос

4	Питание в походе	2	4	6	Контроль выполнения практических заданий, зачет.
5	Туристский быт	2	8	10	Опрос
6	Основы доврачебной помощи	6	10	16	Опрос, практическое занятие
7	Топографическая подготовка	6	30	36	Опрос, соревнования
8	Узлы, используемые в туризме	2	21	23	Практические занятия
9	Техника пешеходного туризма	4	10	14	Оценка результатов соревнований.
10	Общефизическая подготовка	3	29	32	Соревнования, контрольное тестирование
11	Ориентирование на местности	4	28	32	Практические занятия
12	Слеты и соревнования	5	25	30	Опрос, оценка применения знаний и умений в походе.
Итого:		39	177	216	

1.5. Содержание учебного плана

Вводное занятие. ТБ.

Инструктаж по технике безопасности. Технический арсенал туриста.

"Личное снаряжение туриста".

Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму.

Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения.

Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения.

Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода.

"Групповое (общественное) снаряжение".

Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных походов.

Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения.

Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения.

Проведение ремонтных работ в походных условиях.

"Питание в походе".

Расчет калорийности, водно-солевой обмен, баланс жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Особенности питания, хранения продуктов, их упаковки и транспортировки.

Значение правильной организации питания в спортивном путешествии.

«Туристский быт».

Решение ситуативных задач по организации бивуака в зоне леса.

"Основы доврачебной помощи".

Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени.

Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода.

Виды кровотечений, доврачебная помощь.

Повязки, их применение при различных видах травм.

"Топографическая подготовка".

Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты;

специфические условные знаки топографических карт;

использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним;

выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности;

определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с использованием глазомерной съемки на местности;

истинный и магнитный азимут, их природа.

"Узлы, используемые в туризме".

Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации;

группа схватывающих узлов;

группы самозатягивающихся и карабинных узлов;

свойства узлов, изученных на занятиях, их характеристики;

применение изученных на занятиях узлов;

применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок.

"Техника пешеходного туризма".

Особенности организации переправ через реки с бурным течением;
переправы в брод, организация групповой и самостраховки;
принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах;
использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму.

"Общезащитная подготовка".

Техника бега по пересеченной местности;
Особенности общезащитной подготовки туриста;
правильное распределение нагрузок в походе;
выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание.

"Ориентирование на местности".

особенности трасс спортивного ориентирования:
а) маркированная трасса; б) трасса по выбору; в) заданная трасса;
условные знаки постановки контрольных пунктов;
основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях;
особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях;
ориентирование по «белой» карте .

"Слеты и соревнования".

Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика + психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена;
участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

1.6. Формы аттестации

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<i>Обучающиеся должны знать:</i> <ul style="list-style-type: none">- правила соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);- правила тактического построения и	Входной контроль проводится в начале обучения, оценка знаний обучающихся осуществляется в ходе проведения тестирования и контрольных упражнений. Текущий контроль проводится в течение

<p>технические приемы прохождения дистанций;</p> <p>- технику безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;</p> <p><i>владеть:</i></p> <p>- техникой выполнения приемов по преодолению естественных препятствий маршрута</p>	<p>реализации программы, аттестация обучающихся осуществляется в ходе соревнований.</p> <p>Итоговый контроль проводится на последнем занятии, оценивание осуществляется по итогам выполнения контрольных упражнений.</p>
Метапредметные	
<p>- умение правильно применять знания научно-практического характера по спортивному туризму;</p> <p>- развиты навыки здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>Текущий контроль проводится с использованием метода педагогического наблюдения в ходе участия в спортивных соревнованиях.</p>
Личностные	
<p>- развитие положительных личностных качеств обучающихся: трудолюбия, упорства, настойчивости, уважения к людям и умения работать в коллективе.</p>	<p>Участие в соревнованиях по спортивному туризму</p>

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями обучающихся и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально-техническое обеспечение:

Групповое (общественное) снаряжение:

Палатка (3-х; 4-х местная)

Аптечка походная

Веревка основная

Веревка вспомогательная

Карабины

Картографический материал

Компас

Фонарь

Система страховочная

«Кошки»

Спусковое устройство

Каска

Лавинная лента

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

2.3. Список литературы

Для педагогов:

1. Алешин В.М., «Карта в спортивном ориентировании», «Физкультура и спорт», М.1983.
2. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование, Учебник. М. "Физкультура и спорт", 1983.
3. Елоховский С.Б., Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт», М.1981.
4. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов, М. "Ф и С", 1990.
5. Косторуб А.Н., Медицинский справочник туриста, М. Профиздат, 1987.
6. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970.
7. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
8. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
9. «Русский турист" Сборник нормативных документов по спортивно-оздоровительному туризму. "ТСС России", 1998.
10. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование", М. Просвещения, 1990.
11. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник, «Советский спорт», МП.2008.
12. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989.
13. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993

Для обучающихся:

1. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1989
2. <http://turcentrf.ru/>

