

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 8 от 30. 08. 2019

Приложение № 3
Утверждено приказом
МОУ «Изварская СОШ»
от 30. 08. 2019 г. № 130

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный туризм»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Большаков Владислав Станиславович,
педагог дополнительного образования

д. Извара
2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, способствовать гармоничному физическому развитию.

Задачи дополнительной общеразвивающей программ:

Обучающие:

- научить действовать в условиях экстремальных ситуаций.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, характерные для данного возраста;

- развивать самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитать волевые и моральные качества, ответственность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы: туризм - средство физического воспитания и в то же время - воспитание личности, в которой гармонически сочетались бы все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. В этом смысле туризму и туристической деятельности, педагогически правильно организованной, альтернативы нет. Туристические походы, экскурсии являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей, готовят к жизни действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Учебно-тематическое планирование

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме	Дата проведения
1. Организация	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	1	
2.	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	1	

Туристическая подготовка	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой.	1	
	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык.	1	
	Установка и снятие палатки	1	
	Переправа по бревну через ручей с опорой на шест, гать	1	
	Гать, траверс склона	1	
	Воздушная переправа с сопровождением	1	
	Воздушная переправа с сопровождением	1	
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1	
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1	
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1	
	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1	
	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1	
	Азимут и азимутальный ход	1	
	Азимут и азимутальный ход	1	
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1	
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1	
	Топографические знаки	1	
	Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1	
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1	

	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1	
	Бросок верёвки в цель	1	
	Бросок верёвки в цель	1	
	Спуск (спортивным способом)	1	
	Подъём (спортивным способом)	1	
	Измерение скорости течения реки	1	
3. Ориентирование	Ориентирование в заданном направлении	1	
	Ориентирование в заданном направлении	1	
	Ориентирование в заданном направлении	1	
	Ориентирование в заданном направлении	1	
4. Оказание первой медицинской помощи	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1	
	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1	
5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	1	
	Всего	34	

Содержание изучаемого курса:

Краеведение: Родной край, его природные и туристические возможности. Организация и проведение походов. Возможные туристические маршруты по родному краю. Техника безопасности на занятиях и в походе.

Основы гигиены: Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Топография и ориентирование: Понятие о топографической и спортивной карте. Топографические знаки. Спортивные знаки. Компас. Работа с компасом. Работа с квадрокоптером в центре цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста». Азимутальный ход. Поиск КП. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам.

Техника туризма: Опасности в туризме, мнимые и действительные. Преодоление естественных препятствий. Преодоление крутых склонов. Узлы и их применение. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: всем составом объединения, в группах или индивидуально.

Формы аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) заданий: теория, практическое занятие.

Наполняемость объединения: до 15 человек.

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся 6-7 классов. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков в области спортивного туризма.

Средства обучения:

1. Спортивный зал МОУ «Изварская СОШ»
2. Многофункциональная спортивная площадка МОУ «Изварская СОШ»
3. Туристическое снаряжение, карабины, компасы, карта.
4. Оборудование Центра цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста»
5. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2013.
6. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2011.
7. Балабанов И. В. Узлы. М., 2012.
8. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2014.
9. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 2008.
10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 2007.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 2006.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

Уметь:

- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в середине курса

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: преодоление определенной дистанции с применением навыков пешего туризма.

Оценка результативности: зачетная

Оценочные материалы:

- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

Приложение

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	2 сентября
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	34
Продолжительность учебной недели	5 дней
Окончание учебного года	29 мая

Регламентирование образовательного процесса

Триместры	Начало триместра	Окончание триместра	Количество дней за учебный период
1 триместр	02 сентября 2019	29 ноября 2019.	60
2 триместр	01 декабря 2019	28 февраля 2020	55
3 триместр	01 марта 2020	29 мая 2020	55
ИТОГО:			170

Продолжительность каникул

Осенние	29.10.19-04.11.19 (7 дней)
Зимние	30.12.19-09.01.20 (11 дней)
Весенние	23.03.20-29.03.20 (7 дней)

Расписание занятий секции «Спортивный туризм»

Вторник: 15.45–16.30