

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОМСКАЯ СОШ №4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
М.Б. АНАШКИНА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом МБОУ
Комской СОШ №4
Протокол №1 от
30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Комской
СОШ № 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»

Туристско-краеведческая направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 11-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:
педагог дополнительного
образования
Анциферова Людмила
Сергеевна

2024

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год.

- Устав МБОУ Комской СОШ № 4.

Направленность Программы – туристско-краеведческая. Занятия туризмом воспитывают у детей умение самостоятельно и принимать правильные решения в походах а также в экстремальных ситуациях. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота

реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя. На занятиях учащиеся будут работать с картой, компасом.

Новизна Программы. В данной Программе предусмотрена подготовка к соревнованиям для детей среднего школьного возраста и предусматривает приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения.

В Программе предусматривается изучение тем: топография, основы гигиены и первая доврачебная помощь, пешеходный туризм, краеведение.

Содержание программы определяется с учётом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе общения.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программу туристско-краеведческой направленности. Осваивая элементарные туристские навыки и приобретая краеведческие знания, у каждого школьника возникает возможность раскрыть свои таланты, показать свои способности. В Программе предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность учащихся, представляющая широкие возможности для саморазвития учащихся.

Отличительные особенности. Отличительная особенность Программы от уже существующих в том, что в ней уделяется большое внимание практической деятельности учащихся. Программа направлена на обучение умелым и быстрым действиям в экстремальных условиях.

Адресат программы

Категория детей: дети среднего и старшего школьного возраста. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 11-16 лет.

Наполняемость групп: 1 группа по 5 человек, минимальное 4 максимальное 5.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования.

Срок реализации программы и объем учебных часов: 1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель: расширение знаний и отработка основ пешеходного туризма и краеведения через организацию экскурсий, походов и участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи

Личностные:

-воспитывать чувства коллективизма, личной ответственности и самодисциплины.

Метапредметные:

развивать силу, выносливость, ловкость скорость, координацию движения.

Предметные:

-научить базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, правилам безопасности поведения в походах, экскурсиях и соревнованиях;

-научить правильно выполнять технические приемы преодоления препятствий на маршруте (природные и искусственные);

-научить основным приемам оказания доврачебной медицинской помощи;

-научить навыкам работы с картой и компасом, умениям ориентироваться на местности.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	1	-	Опрос. Обсуждение, беседа
2	«Туристская подготовка»	12	5	7	Опрос, наблюдение, практическая работа
3	«Топография и ориентирование»	5	2	3	Опрос, наблюдение, практическая работа
4	«Краеведение»	2	1	1	Опрос, наблюдение, практическая работа
5	«Первая доврачебная помощь»	2	1	1	Опрос, наблюдение, практическая работа
6	«Общая и специальная физическая подготовка»	13	2	11	Опрос, наблюдение, практическая работа
7	«Итоговая аттестация»	1	-	1	Соревнование
	Итого часов:	36	13	23	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. (1 ч.)

Теория (1ч.): Знакомство с планом и содержанием программы на учебный год. Правила поведения в учебном кабинете. Понятие «спортивный туризм». Туризм, как средство физического развития, оздоровления и закаливания.

Форма контроля: Опрос, обсуждение, беседа

Тема 2. Туристская подготовка (12 часов)

Теория: (5 ч.) история туризма, инструктаж ТБ. Изучение видов снаряжения, правила организации похода

Практика (7 ч.) Разработка маршрута похода. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Формы контроля: Опрос, наблюдение, практическая работа

Тема 3. Топографическая и спортивная карта. (5 часа)

Теория (2 ч.) Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика (3 ч.) Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Соревнования по ориентированию

Формы контроля: опрос, наблюдение, практическая работа

Тема 4. «Краеведение» (2 часа)

Теория (1 ч.) История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их местоположения. Краеведческие народные и школьные музеи.

Практика (1 ч.) Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Формы контроля: опрос, наблюдение, практическая работа

Тема 5. «Первая доврачебная помощь» (2 час)

Теория: (1 ч.) Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Практика: (1 ч.) Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, различных видов транспортировки пострадавшего.

Формы контроля: опрос, наблюдение, практическая работа

Тема 6. «Общая и специальная физическая подготовка» (13 часов)

Теория: (2 ч.) изучение общей физической подготовки. умение ориентироваться на месте. Упражнения на развитие физических качеств.

Практика: (11 ч.) Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Формы контроля: Опрос, наблюдение, практическая работа

Тема 7. Итоговая аттестация (1 ч.)

Практика: Соревнование.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- научатся соблюдать правила безопасного обращения с снаряжением;
- научатся проходить различные туристские этапы;
- смогут описывать и различать изученные виды снаряжения, применяемые в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- развивается наблюдательность, умения рассуждать, анализировать;
- развивается познавательный интерес и образное мышление.

Личностные результаты

- будут проявлять дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, целеустремленность, разовьётся аккуратность и опрятность.

Раздел № 1. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	Итоговая аттестация 15.05.2025- 31.05.2025

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет: 2-02, площадь кабинета 50 м²
- оборудование:
 - туристские палатки;
 - коврики туристические;
 - стулья складные;
 - специальное страховочное снаряжение: веревки спортивные и альпинистские, репшнуры, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, механические зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка»;
 - компасы и секундомеры;
 - медицинская аптечка.

Информационное обеспечение: учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, демонстративный и раздаточный материал, видео мастер-классы.

Кадровое обеспечение Программы: Программа реализуется педагогом дополнительного образования Анциферовой Людмилой Сергеевной.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: карточки с заданиями, протокол итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учёта работы педагога дополнительного образования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: собеседование, практическая работа, защита исследовательских работ, участие в олимпиадах, акциях, конкурсах.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: опрос, практическое задание;

- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, тестирование, обсуждение;

- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: защита исследовательских проектов.

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; **и воспитания:** метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативная технология, технология исследовательской деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: инструкции, книги, схемы, карточки с вопросами и заданиями, цифровые ресурсы.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Алексеев А.А., Питание в туристическом походе.- М., ЦДЮТур, МОРФ, 1996.
2. Бардин К.В., Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
3. Иванов Е.И., Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978.
4. Кодыш Э.М., Туристские слёты и соревнования.- М., Профиздат.,1985.
5. Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся.- М., ЦДЮТур, МОРФ, 1995.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
2. Куликов В.М., Походная туристская игротка. Сборник №1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности», - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
2. Остапец А.А., На маршруте туристы-следопыты.- М., Просвещение, 1987.