



Дополнительная общеобразовательная программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся – 10-18 лет
Срок реализации – 3 года

Программа утверждена
Методическим советом
ГБОУ ДО РК «Центр
детско-юношеского туризма
и краеведения»

Протокол № 1 от «05» 09 2018 г.
Директор Осокина Е. А.



Программа утверждена

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 11 от «30» 08 2018 г.

Директор Носатюк Л. В.



Автор: Мельник М.Л.
педагог дополнительного образования
ГБОУ ДО РК «Центр детско-
юношеского туризма и краеведения»

Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Спортивный туризм»

(Педагог дополнительного образования – Мельник М.Л.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивного туризма» реализуется в ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации программы в области физической культуры и спорта.

Программа кружка «Спортивного туризма» является авторской. Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании для освоения разрядных требований, утвержденных Федерацией спортивного туризма Российской Федерации, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности обучающегося.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Неотъемлемой частью программы является не только «разрядный рост» будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ.

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом

могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

Целью программы является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Исходя из цели программы реализуются следующие **задачи**:

Образовательные:

- изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные:

- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

Программа направлена на детей от 10 до 18 лет. Полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 9 лет, и состоит из трёх этапов:

1 этап – начальный (1 год обучения, данному этапу может предшествовать подготовительный этап, для обучающихся 8-9 лет):

- выявление способностей, физических и психологических данных с помощью игр и командообразующих мероприятий, наблюдения, проверки физических данных; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение пользованию специальным снаряжением данного вида спорта; вязке узлов; ознакомление с возможностями туристско-краеведческого движения; привитие и воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям и навыков самоконтроля. Участие в соревнованиях для новичков, а так же участие в походах выходного дня.

2 этап – базовый (2-7 год обучения):

- всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических качеств; общей и специальнофизической подготовки; освоение техники спортивного туризма; изучение Родного края; участие в категорийных походах и соревнованиях Всероссийского уровня; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться; умение ставить цели и выбирать пути их достижения.

3 этап – продвинутый (8-9 год обучения):

– достижения высшего спортивного мастерства: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к соревнованиям. Выполнение высших спортивных нормативов в объеме спортсмена первого разряда и Кандидата в мастера спорта.

На базовый и продвинутый уровень программы могут быть зачислены обучающиеся ранее не занимающиеся по программе начального уровня, но имеющие определённые умения и навыки, соответствующие данному этапу обучения (по результатам сдачи нормативов/ наличие желания развиваться), вне зависимости от возраста, но показывающие выдающиеся способности по данному виду деятельности.

Программа рассчитана на 216 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, их продолжительность составляет от до 2-2,5 академических часов.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также методы дифференцированного обучения, лично-ориентированный подход, командообразующие мероприятия и коллективная работа. Важное место отводится составлению индивидуальной программы тренировок, теоритических занятий, упражнения общей физической подготовки.

В качестве заминки и снятия утомления, после занятия проводятся *командные* спортивные игры (баскетбол, волейбол, туристские эстафеты). Такое окончания занятий помогает отвлечь ребенка от физической нагрузки.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен учащимися на конец учебного года и служить свидетельством успешной реализации образовательной программы.

В программе представлены разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техника спортивного туризма, способы преодоления препятствий, оказание первой доврачебной помощи и питание в походе, топографическая подготовка. Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, выполнение спортивных нормативов согласно ЕВСК, тестирование, показательные выступления и соревнования.

В программе раскрыта общая методика работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся. Методические материалы включают в себя описание методов обучения, технологий, формы организации учебного занятия, дидактические материалы.

Аннотация основных методических разработок к программе кружка «Спортивный туризм»

(педагог дополнительного образования – Мельник М.Л.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивный туризм» реализуется в ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК». Педагогом разработана концепция и программно-методический комплект для реализации данной программы. Основными методическими разработками педагога являются:

1. Тематические разделы «Общая физическая подготовка» (ОФП), «Специальная физическая подготовка» (СФП), Техника спортивного туризма, способы преодоления препятствий, топографическая подготовка.

Каждый тематический раздел включает в себя краткое содержание тем с разбивкой по часам; перечень понятий для усвоения материала; подробное описание каждого занятия (теоретическая часть и описание практической работы). Каждый раздел тесно переплетается друг с другом и не может существовать отдельно.

2. Поурочные планирования для каждого занятия.

Занятие по спортивному туризму состоит из трёх последовательно дополняемых этапов:

– Подготовительной (разминочный).

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются организация группы (построение детей, приветствие группы и эмоционально-психологический настрой), объявление темы, цели и задач данного занятия, разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: бег, прыжки, упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции, подтягивания, челночный бег, разогрев кистей рук и голеностопного сустава, растяжка организма.

– Основной (ключевой).

Задачами основной части занятия являются формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей, совершенствование специальной физической и тактической подготовки. Средства данной части занятия: общеразвивающие упражнения со специальным инвентарем, для выполнения технических приемов и совершенствования навыков. К основным методам обучения относятся показ техники упражнений – с его последующей отработкой. Для освоения упражнений и лучшей отработки навыка рекомендуется разбивка группы на пары, «Умеющий-Новичок».

– Заключительный (Заминочный).

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия. Основными средствами являются подвижные командные игры и/или эстафеты, короткие беседы.

3. «Дневник» достижений учащихся (портфолио).

Для формирования и развития навыков самоконтроля и самооценки своей деятельности и достижения планируемых результатов после участия в соревнованиях по спортивному туризму учащиеся дают оценку своему выступлению (проводится анализ, разбор ошибок и принятых решений). Все достижения обучающихся фиксируются в портфолио. Данные результаты позволяют проследить за динамикой физической подготовленности обучающихся, сравнивать и анализировать показатели, таким образом, вести систематический контроль уровня подготовленности, контролировать динамику выполнения норм и требований ЕВСК.

4. Итоговое тестирование, контрольно-тестовые нормативы.

С целью оценки качества освоения программы по спортивному туризму педагогом и самим обучающимся проводится текущий контроль в течение всего учебного года (тестирование/контроль основных показателей по общей и специальной физической подготовке согласно календарному учебному плану, участия в соревнованиях различного уровня). В конце учебного года проводятся контрольно-тестовые нормативы (обучающийся переводится на

следующий учебный год при успешной сдаче 70% упражнений по ОФП и СФП и/или при высоких показателях результативности выступлений на соревнованиях и участие в походах II и III категории сложности).

Ссылка на полный текст методических материалов:

Динамика результативности реализации программы кружка «Спортивный туризм»

(Педагог дополнительного образования – Мельник М.Л.)

Динамика результативности реализации программы кружка «Спортивный туризм» представлена в следующих таблицах:

Сохранность контингента обучающихся

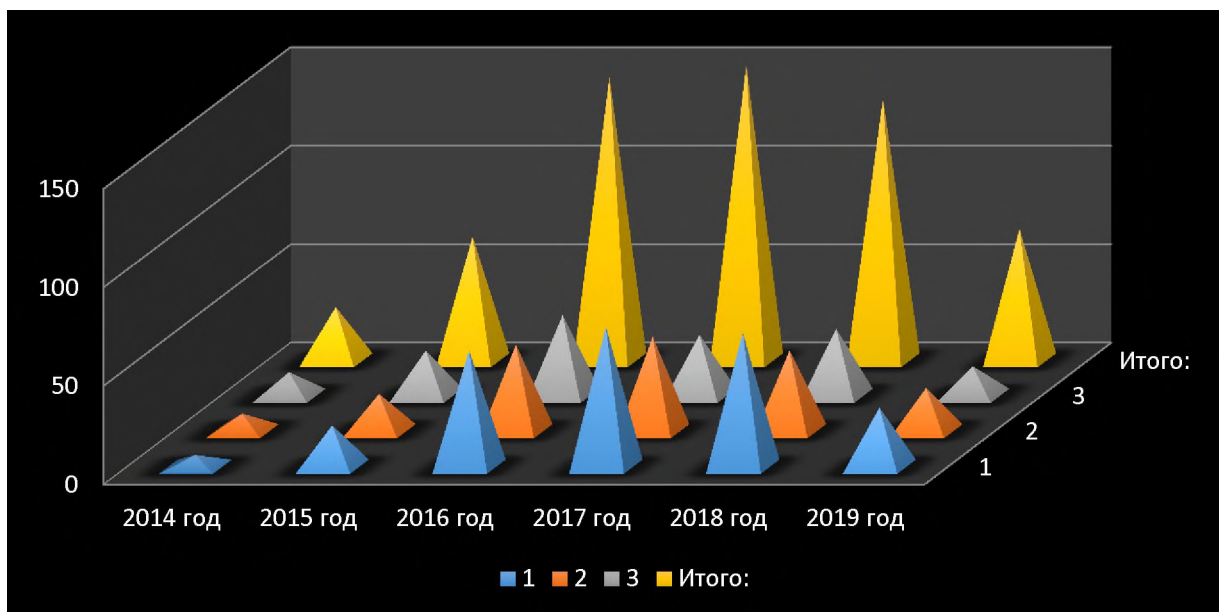
Учебный год	2014/2015		2015/2016		2016/2017		2017/2018		2018/2019	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
кол-во групп	1	2	2	2	2	2	2	2	2	-
кол-во обучающихся	17	30	30	31	30	30	30	32	40	-
сохранность в %	100%		100 %		100 %		100%		100%	

Участие в соревнованиях разного уровня

Уровень соревнований	2014 год	2015 год	2016 год	2017 год	2018 год	2019 год
Муниципальные	2	2	3	3	3	1
Республиканские	5	5	5	9	7	5
Межрегиональные	-	-	1	1	1	1
Всероссийские	3	2	2	3	3	-
Международные	-	-	1	1	-	-
Итого:	10	9	11	17	14	7

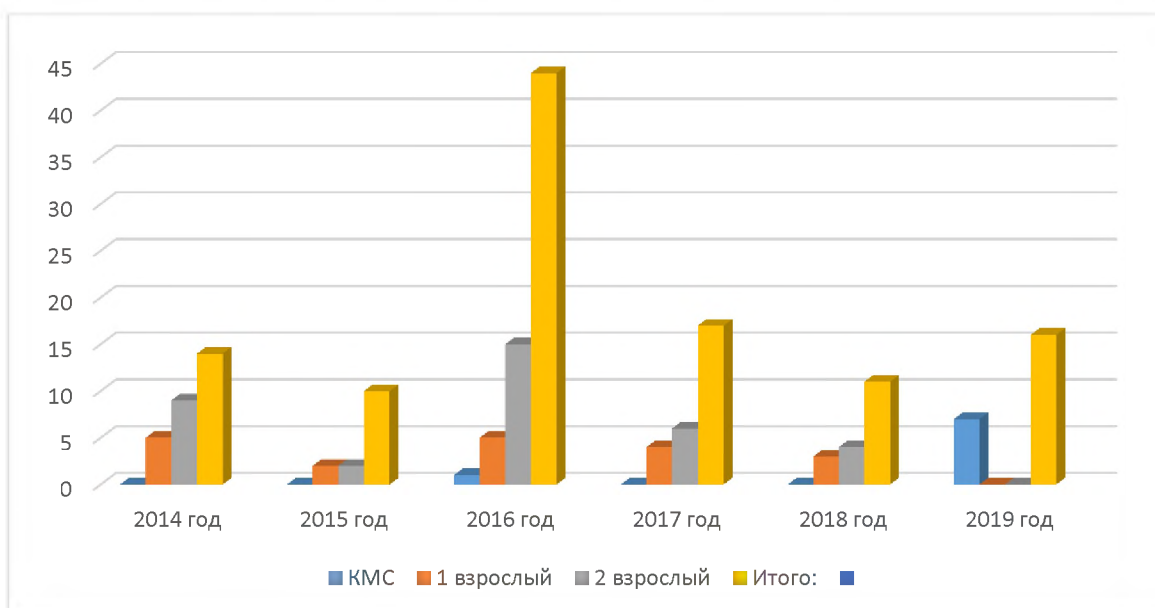
Показатель результативности участия в соревнованиях

Место	2014 год	2015 год	2016 год	2017 год	2018 год	2019 год
1 🥇	6	21	59	71	68	30
2 🥈	9	19	44	48	41	22
3 🥉	12	23	41	31	34	15
Итого:	27	63	144	150	133	67



Присвоение разрядов обучающимся кружка «Спортивный туризм»

Разряд	2014 год	2015 год	2016 год	2017 год	2018 год	2019 год
КМС	-	-	1	-	-	7
I взрослый	5	2	5	4	3	-
II взрослый	9	2	15	6	4	-
III взрослый	-	6	13	4	4	1
Юношеские, массовые разряды	-	-	10	3	-	8
Итого:	14	10	44	17	11	16



**Прохождение маршрутов путешествий обучающимися
кружка «Спортивный туризм»**

Разряд	2014 год	2015 год	2016 год	2017 год	2018 год
Поход выходного дня	3	4	4	6	3
Степенные походы	1	-	-	1	3
Поход I категории сложности	1 (Крым)	-	-	1 (Крым)	-
Поход II категории сложности	1 (Западный Кавказ)	-	-	-	1 (Западный Кавказ)
Поход III категории сложности	1 (Карпаты, без кружковцев)	1 (Приэльбрусье, Кавказ)	1 (Кольский п-ов, Хибины)	1 (Западный Кавказ)	-
Всего походов:	6	5	5	9	7