Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  МС МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. | УТВЕРЖДАЮ  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДОД Дом детского творчества п. Сосьва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Лушникова |

Дополнительная

общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

возраст обучающихся: 10-17 лет

срок реализации: 3 недели

автор-разработчик

Архипов Александр Алексеевич

Педагог дополнительного

образования

Первая квалификационная категория

п. Сосьва

2021 г.

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее программа**)** относится к общеразвивающим программам туристическо - краеведческой направленности.

**Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:**

-Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09 2014. №1726-р;

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

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

-Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» Минобрнауки от 29.03.2016 N ВК- 641/09;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва;

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва;

-локальными нормативными актами МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, регламентирующими образовательную деятельность.

**Актуальность программы**

В современных условиях одна из острых проблем является проблема

физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство обучающихся ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество, но помимо плюсов, становится причиной того, что обучающиеся все чаще ограничиваются виртуальным общением. Ещё одной, не менее важной проблемой является то, что обучающиеся, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско − краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

Актуальность программы заключается в том, что она призвана способствовать решению обозначенных проблем: удовлетворить потребности обучающихся и их родителей в данном направлении дополнительного образования, дать юным туристам основы знаний развить их физические показатели, сформировать мотивацию к изучению родного края, участию в туристических мероприятиях, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической деятельности обучающиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них сформируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь. Туристско-краеведческая деятельность – мощный катализатор всестороннего развития обучающегося.

**Отличительной особенностью** особенность данной программы заключается в получении обучающимися основных знаний в различных области спортивного туризма. Как показывает обучение по данной программе, к концу обучения обучения обучающиеся становятся членами сборной команды на соревнованиях различного уровня, этому способствует обучение основам техники и тактики туризма; изучение нормативных документов по туризму и ориентированию, инструкторская подготовка, действия группы в экстремальных ситуациях, соревнования по туризму, спортивному ориентированию.

**Адресат общеразвивающей программы:** ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет, имеющим медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом. Этот возраст самый интересный в плане развития межличностного общения и эмоционально насыщенности, потому что именно в это время всё вокруг воспринимается обучающимся осознанно. Подросток любознателен, он познает мир через общение с окружающими, с науками, с природой, с искусством, с социальной средой – ищет пути решения многих не понятных пока для него вопросов. Важно и то, что обучающийся начинает активно интересоваться своим внутренним миром и проектировать своё будущее, что служит стимулирующими источниками для поиска им различных способов самореализации. Именно в этом возрасте у обучающихся проявляется большой интерес к экстремальным видам спорта. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 12 обучающихся. Оптимальный состав группы в походе – 8-10 обучающихся.

**Режим занятий.** 1 занятие в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час - 40 минут.

**Объем общеразвивающей программы** (общее количество учебных часов составляет 1 час) рассчитан на 1 неделю обучения при условии прохождения обучения программы.

**Срок освоения общеразвивающей программы** 1неделя обучения, 1 час в неделю.

**Уровневость:**

По уровню освоения программы: продвинутый

Модуль продвинутого уровня реализуется обучающимися которые проявляют особые способности и повышенный интерес к занятиям спортивным туризмом. На данном уровне обучающиеся овладевают высоким уровнем технико- тактического мастерства, способностью простроить вероятный прогноз и использовать его для организации своих или командных действий. Обязательно участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма на длинных и коротких дистанциях 2 областного статуса; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, туристских узлов; подготовка судей соревнований (судей - хронометристов, судьей этапа).

**Формы обучения:** программа предполагает дистанционную форму обучения.

**Форма обучения и Виды занятий:** программа предусматривает два вида занятий: теоретические занятия.

# 1.2.Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель:**

Формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную туристско−краеведческую деятельность с элементами патриотического воспитания. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи:**

***1. Обучающие:***

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

***2. Воспитательные:***

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

- гуманное отношение к окружающему миру;

- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

***3. Развивающие:***

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

# 1.3. Содержание общеразвивающей программы

# Содержание общеразвивающей программы 1 год обучения

**Цель:** формирование основных знаний, умений, навыков по туризму, включающему спортивный туризм, скалолазание, ориентирование для самоопределения обучающихся, их оздоровления и физического развития.

**Задачи:**

*Обучающие:*

**•** Формирование знаний в сфере спортивного туризма, ориентирования, скалолазания;

**•** Обучение начальным навыкам спортивного туризма, ориентирования, скалолазания, приемам оказания первой доврачебной помощи в травмоопасных ситуациях.

*Развивающие:*

**•** Развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации

**•** Развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств личности;

**•** Всестороннее физическое развитие подростков

*Воспитательные:*

**•** Формирование морально-этических норм спортивного поведения

**•** Воспитание стремления к здоровому образу жизни

# Учебно - тематический план 1 года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование тем и разделов | содержание | источники в интернете | количество часов | форма контроля |
| **1.** | **Туристская подготовка** |  |  |  |  |
| 1.1. | Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям | Просмотр видео | https://youtu.be/XaKcpzH34Cs | 1 | 15.10.2021,  О тправляем в контакте: id133161039  просмотр |
|  | **Итого за период обучения:** |  |  | **1** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование тем и разделов | содержание | источники в интернете | количество часов | форма контроля |
| **1.** | **Туристская подготовка** |  |  |  |  |
| 1.1. | Понятие о топографической и спортивной карте | Просмотр видео | https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA&list=PLKfu56K3IXs3-BOQ-zCquguXE2eZgKXA-&index=1&t=209s | 1 | 22.10.2021,  О тправляем в контакте: id133161039  просмотр |
|  | **Итого за период обучения:** |  |  | **1** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование тем и разделов | содержание | источники в интернете | количество часов | форма контроля |
| **1.** | **Туристская подготовка** |  |  |  |  |
| 1.1. | Понятие о топографической и спортивной карте | Просмотр видео | https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA&list=PLKfu56K3IXs3-BOQ-zCquguXE2eZgKXA-&index=1&t=209s | 1 | 29.10.2021,  О тправляем в контакте: id133161039  просмотр |
|  | **Итого за период обучения:** |  |  | **1** |  |

**Содержание учебно-тематического плана 1 группы (1 года обучения) с 11.10.2021 по 31.10.2021**

1. **Туристская подготовка**

**1.1.** **Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям**

*Теория:* Подбор группы и распределение обязанностей. Составление маршрута. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута и подготовка к зачетному походу.

**Календарный учебно-тематический план**

**по учебной программе**

**«Спортивный туризм»**

**Группа№1, год обучения 1, возраст обучающихся 10-17 лет**

**14.10.2021 -17.10.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | октябрь | 15,10 |  | 16001640 | дистанционная | 1 | 0 | Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям | Дистанционное обучение через систему WhatsApp,  В контакте. | Просмотр видео и комментарии в группе ВК |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 1 | 0 |  |  |  |  |

**Календарный учебно-тематический план**

**по учебной программе**

**«Спортивный туризм»**

**Группа№1, год обучения 1, возраст обучающихся 10-17 лет**

**18.10.2021 -24.10.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | октябрь | 22,10 |  | 16001640 | дистанционная | 1 | 0 | Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям | Дистанционное обучение через систему WhatsApp,  В контакте. | Просмотр видео и комментарии в группе ВК |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 1 | 0 |  |  |  |  |

**Календарный учебно-тематический план**

**по учебной программе**

**«Спортивный туризм»**

**Группа№1, год обучения 1, возраст обучающихся 10-17 лет**

**25.10.2021 по 31.10.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | октябрь | 29,10 |  | 16001640 | дистанционная | 1 | 0 | Понятие о топографической и спортивной карте | Дистанционное обучение через систему WhatsApp,  В контакте. | Просмотр видео и комментарии в группе ВК |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 1 | 0 |  |  |  |  |

# Планируемые результаты 1 года обучения:

**Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;

- навыки сотрудничества; сформированные основы безопасного, здорового образ жизни.

**Метапредметные:**

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;

- умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;

**Предметные:**

- обучить приемам пользования туристским снаряжением;

- освоить навыки спортивного ориентирования;

- научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

-научить действовать в чрезвычайных ситуация

**Материально – техническое обеспечение**

**Рабочий кабинет педагога:**

Кабинет и все оборудование кабинета соответствует всем параметрам, согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения**

**Информационное обеспечение**

1. Компьютер 1 шт.

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, образование высшее, 1 квалифицированная категория, прошедший подготовку по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», и судейскую подготовку не ниже спортивного судьи 3 категории.

**Методические материалы:**

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма). Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов. Так же применяется метод дистанционного обучения. Под дистанционным образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность качественного образования. Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно- тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, учебные соревнования, игра, лекция и др. Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.