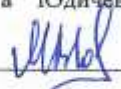


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новосёловская средняя общеобразовательная школа № 5»

Рассмотрено Председатель методического совета Юдичев М.В. 	Согласовано Зам. директора по УВР Арбузова Н.П. 	Утверждаю Директор МБОУ НСОШ № 5 С.В. Целитан  
Протокол № <u>1</u> от « 29 » _августа_ 2019 г.	« 30 » _августа_ 2019 г.	приказ № <u>287</u> от « 30 » _августа_ 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»**

72 часа

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:

Андреева Евгения Николаевна  
педагог дополнительного образования

Новоселово 2019

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новосёловская средняя общеобразовательная школа № 5»

Рассмотрено Председатель методического совета Юдичев М.В. 	Согласовано Зам. директора по УВР Арбузова Н.П. 	Утверждаю Директор МБОУ НСОШ № 5 С.В. Целитан  
Протокол № <u>1</u> от « 29 » _августа_ 2019 г.	« 30 » _августа_ 2019 г.	приказ № <u>287</u> от « 30 » _августа_ 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»**

72 часа

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:

Андреева Евгения Николаевна  
педагог дополнительного образования

Новоселово 2019

## **Содержание**

Пояснительная записка .....	2
Учебно-тематический план .....	4
Содержание дополнительной образовательной программы .....	5
Условия реализации программы .....	6
Список литературы .....	6

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Мир туризма» составлена на основе типовых программ под редакцией Константинова Ю.С. и Маслова А.Г. «Юные инструкторы туризма», «Школа безопасности», «Юные туристы-краеведы», которые рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей и собственных авторских разработок.

**Программа имеет туристско-краеведческую направленность.**

Туризм – это один из наиболее действенных и доступных способов активного отдыха, рационального использования свободного времени и формирования здорового образа жизни подростков.

На занятиях по спортивному туризму учащиеся развиваются физически, расширяют кругозор, закрепляют изученное на уроках и получают дополнительные знания и навыки по многим наукам, с которыми взаимосвязана туристско-спортивная и туристско-краеведческая деятельность.

Занятия туризмом направлены не только на интеллектуальное и физическое совершенствование учащихся, но и развивают такие ценные моральные, нравственные качества, как честность, чувство ответственности перед коллективом, сила воли, самодисциплина, настойчивость, смелость, инициатива, чувство товарищества.

**Актуальность программы** «Спортивный туризм» определяется запросом со стороны детей. Программа работает на осуществление возможности учащихся попробовать себя в области спортивного туризма.

**Цель программы:** Пропаганда здорового и активного образа жизни через занятия спортивным туризмом

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Способствовать усвоению учащимися системы знаний и умений в туристско-краеведческой и туристско-спортивной деятельности, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- Расширить знания о приемах техники безопасности, о возможностях спортивного туризма

**Развивающие:**

- Способствовать интеллектуальному, духовно-нравственному и физическому развитию учащихся, их самореализации;
- Поддерживать физическую и познавательную активность;

**Воспитательные:**

- Прививать интерес к туристической деятельности;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и формировать активную жизненную позицию;
- Воспитывать ответственность, самодисциплину, честность, трудолюбие, толерантность, чувство собственного достоинства, доброжелательность;
- Воспитывать умение работать в коллективе;

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

8-18 лет

**Наполняемость групп:**

8-10 обучающихся. Не рекомендуется большее количество учащихся по соображениям техники безопасности.

**Условия набора детей в коллектив:**

принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы:**

1 год

**Режим занятий:**

1 раз в неделю по 2 учебных часа;

**Формы организации деятельности детей на занятиях:**

- Индивидуальная;
- Групповая;
- Фронтальная.

**Формы и методы проведения занятий:**

- Поход;
- Практическое занятие;
- Мастер-класс;
- Презентация;
- Беседа;
- Демонстрация;
- Обсуждение.

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны:

- **Иметь представление:** о видах спортивного туризма; о возможностях самореализации в этой области в рамках Новоселовского района, Красноярского края, Республики Хакасия, страны; о влиянии спортивно-туристской деятельности на формирование здорового активного образа жизни
- **Знать:** технику безопасности на занятиях и соревнованиях; типы костров, используемые в ПВД; способы прохождения простейших природных препятствий пешем туризме и на соответствующих им спортивных дистанциях; способы страховки и само страховки; основы БЖД в туристской деятельности;
- **Уметь:** проходить простейшие природные препятствия и соответствующие им спортивные дистанции; ориентироваться; применять на практике знания по БЖД.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- Психолого-педагогический анализ наблюдений за деятельностью учащихся;
- Анализ применения в походе навыков, полученных на теоретических и тренировочных занятиях.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Комплектация группы. Презентация программы. Виды спортивного туризма. Возможности в спортивном туризме. Техника безопасности.	2		2
2.	Спортивный туризм как средство формирования прикладных навыков у человека Спортивный туризм как средство развития самоорганизации	10	10	20
3.	Туризм как средство физического развития и оздоровления.		34	34
4.	Соревнования спортивный туризм		14	14
5.	Итоги курса	2		2
	Итого:	14	58	72

## **Содержание дополнительной образовательной программы**

### **1. Комплектация группы. Презентация программы. Виды спортивного туризма. Возможности в спортивном туризме. Техника безопасности. (2 часа)**

Комплектация группы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в помещении и школьном дворе, на соревнованиях.

Что такое спортивный туризм? Виды спортивного туризма.

Обзор туристских возможностей в области спортивного туризма Новоселовского района, края, Хакасии.

### **2. Туризм как средство формирования прикладных навыков у человека. Туризм как средство развития самоорганизации. (20 часов)**

Личное и групповое снаряжение в спортивном туризме и требования к нему. Самоконтроль туриста.

Движение туриста по местности, виды природных препятствий и соответствующие им дистанции и этапы в спортивном туризме.

Туристские узлы.

Основы топографии.

Спортивное ориентирование. Виды. Карты. Спортивный лабиринт.

Основы БЖД. Первая доврачебная медицинская помощь. Съедобные и ядовитые растения. Знаки бедствия.

### **3. Туризм как средство физического развития и оздоровления (34 часов)**

Тренировки по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Отработка этапов «Параллельная переправа», «Навесная переправа», «Подъем-траверс-пуск», «Бабочка», «Кочки», «Жерди», «Маятник» и т.д.

Отработка навыков спортивного ориентирования.

Отработка пожарной эстафеты.

### **4. Соревнование по спортивному туризму(14 часов)**

Участие в школьных и районных соревнованиях по спортивному туризму «Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях(зальная программа)», «Спортивное ориентирование (спортивный лабиринт)», «Школа безопасности», «Турслет».

### **5. Итоги курса (2 часа)**

Итоги курса. Уход за снаряжением.

## Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- Компьютер, проектор, экран;
- Фотографии, презентации, видеоролики, фильмы;
- Веревки;
- Страховочные системы и устройства для прохождения дистанций;
- Оборудование для отработки навыков БЖД;
- Оборудование для спортивного ориентирования ( компостеры. Знаки ориентирования, карты-схемы, секундомеры);
- Аптечка.

## Список литературы

- Образовательные программы для системы дополнительного образования детей: Туризм и краеведение / Под общей редакцией: Константинова Ю. С., Маслова А.Г.
- Методические материалы: сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися / сост. Л.А.Грудинова. – Красноярск, 2007
- Пора в поход./С.Минделевич. – Москва, «Молодая гвардия», 1985
- Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
- Ресурсы Интернет – обширная подборка статей, видеороликов, фотографий, фильмов по всем темам курса