

Муниципальное учреждение
«Отдел администрации
Горномарийского муниципального района»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Горномарийский центр развития физической культуры и спорта»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «10» июня 2021 г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Горномарийский ЦРОКСС»
МБОУ ДО Г. Мачугин/
10.06.2021 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»

ID 2061

Направление программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст учащихся: 10-15 лет

Срок освоения программы: 1 года

Объём часов: 144 часа

Ф.И.О., должность разработчика программы:

Стапеев Владимир Николаевич
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	2
1.1. Пояснительная записка	2
<i>Нормативно-правовая база</i>	2
<i>Направленность и уровень Программы</i>	2
<i>Актуальность Программы</i>	2
<i>Новизна и отличительные особенности Программы</i>	3
<i>Адресат Программы</i>	3
<i>Формы реализации Программы</i>	3
<i>Срок реализации Программы</i>	4
<i>Режим занятий</i>	4
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Объем Программы	5
1.4. Содержание Программы	6
1.5. Планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Календарный учебный график	9
2.3. Условия реализации Программы	11
2.4. Система контроля и оценочные материалы	12
2.5. Используемая литература	13

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Горномарийский ЦРФКС» (далее - Учреждение);

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС».

Направленность и уровень Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на создание условий для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современной молодежи, личностное развитие учащихся и профессиональное самоопределение.

Программа разноуровневая. Реализуется на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном.

Актуальность Программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что спортивный туризм как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования её характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития. Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, помогает учащимся в выборе будущих профессий.

В последнее время активно развивается общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это программа физической подготовки населения. Современный комплекс ГТО - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Введение комплекса ГТО способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта. Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. В комплекс ГТО входит скандинавская ходьба и поход. Таким образом, в настоящее время актуальность Программы существенно возрастает.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новизна Программы состоит в ориентации на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств. В процессе освоения Программы большое внимание уделяется общей физической подготовке, что дает возможность учащимся сдать нормы ГТО.

Особенностью Программы - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В процессе реализации Программы большое внимание уделяется психологической и тактической подготовке. Обучение происходит «от простого к сложному». Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 10 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам.

Формы реализации Программы

Форма обучения по Программе - очная.

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, групповой, индивидуально-групповой, самостоятельной форм обучения.

Индивидуальная форма обучения применяется для углубленной отработки техники спортивного туризма. Её особенность состоит в том, что тренер-преподаватель работает с каждым учащимся отдельно. Целесообразно применять эту форму обучения в учебно-тренировочном процессе при подготовке учащихся к соревнованиям.

Групповая форма обучения применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько учащихся.

Индивидуально-групповая форма обучения на занятиях является основной. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время когда тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Самостоятельная работа состоит в том, что учащиеся, получившие задание, самостоятельно или попарно отрабатывают тактико-технические приемы.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;

- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 36 недель. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2.

Цели и задачи программы

Цель Программы:

содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- ознакомить учащихся с основами теории и практики спортивного туризма;
- развить и закрепить умения владения техникой и тактикой спортивного туризма;
- познакомить с историей создания и развития спортивного туризма в России;

Развивающие (метапредметные):

- развитие, скорости, точности и координации движений;
- развитие выносливости, трудолюбия, умения правильно анализировать свои действия;
- расширение кругозора и эрудиции детей в области спортивного туризма.

Воспитательные (личностные):

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- сформировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы - 1 год. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель систематических занятий в учебных группах.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды подготовки						
	Общеразвивающая	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	2	4	5	6	12	14	14
Общее количество часов в год	144	312	468	624	936	1456	1664

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4 Содержание программы

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

1.1 Развитие спорта и спортивного туризма в России и Республике Марий Эл.

- новейшая информация спортивной жизни в России, Республике Марий Эл;
- туризм в интернет-сайте;
- знакомство и встречи с ведущими спортсменами – туристами России и Республики Марий Эл на соревнованиях.

1.2. Психологическая и морально-волевая подготовка.

- формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям тур многоборьем;
- само регуляция эмоциональных и психических состояний;
- психологическая подготовка к соревнованиям;
- определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции;
- постановка целей и задач перед спортсменом на соревнованиях;
- диагностика психологических качеств спортсмена;
- аутотренинг;
- оценка движения спортсмена на дистанции;
- принятие правильных решений на дистанции;
- систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

1.3 Основы гигиены.

- непрерывный самоконтроль и врачебный контроль за состоянием здоровья.
- гигиенические требования к экипировке спортсмена.

1.4 Первая, доврачебная помощь.

- способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.

1.5. Обеспечение безопасности во время тренировок, соревнований, походов

- техника безопасности на занятиях, во время походов и соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

- оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену туристу для развития специальных качеств и технико-тактического совершенствования.
- развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, велоподготовка, трудовые процессы, гребля, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

- специальные упражнения: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной; фартлек - игра скоростей; развитие специальных качеств, необходимых туристу.
- упражнения на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в подъемы; специальные беговые упражнения.
- упражнения на развитие скорости и быстроты: бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности; бег «догону и перегону тренера»; бег «челночный» с внезапной сменой направления; специальные игровые упражнения.
- упражнения на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции.
- упражнения на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, работа с грузами (штангой).

Раздел 4 Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка направлена на:

1. Совершенствование технических приемов туриста

2. Совершенствование специальных качеств туриста. Применение множества различных вариантов планирования дистанций и проведения занятий.

3. Реализация спортивной подготовки спортсменом в соревнованиях.

Раздел 5 Контрольные старты и соревнования.

Для определения уровня подготовленности спортсмена применяются различные тестирования: по легкой атлетике, кроссовому бегу, лыжным гонкам, по специальным качествам туриста.

Проведение тестирования по психологической подготовке и по профессиональным направлениям обучения.

Участие в соревнованиях.

2.5 Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская практика:

участие в подготовке и проведении массовых мероприятий (поход, встреча, выставка, соревнование, праздник и т.д.); организация работы секций спортивного туризма; подготовка обзорной статьи по проведенным соревнованиям (просмотр соревнований, интервью с организаторами и участниками соревнований).

Судейская практика:

- судейство соревнований в качестве: судьи этапа (на школьных, клубных, городских, республиканских соревнованиях).

Раздел 3. Общетуристская подготовка

- туристские походы и путешествия;

- ориентирование;

- топография;

Регулярный **контроль** тренера за состоянием здоровья и уровнем подготовленности спортсменов.

Контроль тренера за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма спортсмена.

Контроль тренера за эмоциональным состоянием и уровнем психической работоспособности.

Анализ соревнований.

Непрерывный самоконтроль и врачебный контроль за состоянием здоровья.

1.5 Планируемые результаты

Показателем работы кружка является подготовка юных туристов, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в соревнованиях дистанции 1-2 класса, проведении пешеходных походов I-II категории сложности, получение разрядов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	в том числе по видам учебной деятельности		Формы промежуточной аттестации и/текущего контроля
			теория	практика	
1	Основы туристской подготовки.	9	5	4	
1,1	Развитие спорта и спортивного туризма в России и РМЭ	1	1		тестирование
1,2	Психологическая и морально-волевая подготовка.	2	1	1	тестирование
1,3	Основы гигиены.	2	1	1	тестирование
1,4	Первая, доврачебная помощь.	2	1	1	тестирование
1.5.	Обеспечение безопасности во время тренировок, соревнований, походов	2	1	1	тестирование
2	Общая физическая подготовка.	45		45	Контрольно переводные нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	9		9	
4	Техническо-тактическая подготовка.	46		46	Участие в соревнованиях
5	Контрольные старты.	9		9	
6	Обще туристская подготовка	6	3	3	
6,1	Топография	2	1	1	тестирование
6,2	Ориентирование	2	1	1	тестирование
6,3	КТМ	2	1	1	тестирование
7	Учебно-тренировочные сборы				
8	Соревнования	12		12	
9	Походы	8		8	
Итого		144	8	136	

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

2.3. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- ИСС;
- Веревки для оборудовния технических этапов;
- Веревки для индивидуального прохождения технических этапов;
- Оборудование и снаряжение для походов (рюкзак, спальные мешки, коврики, котелки, компас);
- Тренажерный зал;
- Спортивный зал;

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. По окончании изучения каждой новой темы проводится фронтальный опрос учащихся. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера- преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий, образцов моделей;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в области спортивного туризма.

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

- 1 Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму.
- 2 Наглядные пособия по применению узлов.
- 3 Плакаты по спортивному туризму.
- 4 Информационные плакаты по туристским навыкам.
- 5 Информационные таблицы по питанию в походе.
- 6 Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации", маршрутная книжка, маршрутный лист, справка о прохождении спортивного похода.
- 7 Иллюстрации с видами костров.
- 8 Иллюстрации с видами приемов страховки.
- 9 Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов.
- 10 Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
- 11 Тесты: краеведение, медицина, география, психология.
- 12 Топографические карты.
- 13 Спортивные карты.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»:

1. Стапеев Владимир Николаевич:

- образование: высшее;
- категория: первая;
- педагогический стаж работы: 22 года.

2.4. Система контроля и оценочные материалы

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП, СФП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.5. Используемая литература

1. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников.: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1979.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., 1997.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М., 1997
4. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. -М., 2001
7. Михайлов.Б.А., Федотова А.А. Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Методические рекомендации. - М., 1985
8. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник. 6 кл./ ред. Маслов А.Г., Марков В.В. и др. - М., 1999
9. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей./ Сост. Константинов Ю.С. – М., 1995
10. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры./ Сост. Ганопольский В.И