

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РАССМОТРЕНО
на заседании
Экспертного совета
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»
Протокол № 5
от «25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»
Н.Н. Голева



«Спортивный туризм»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая
Профиль: туризм
Тип программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 216 часов
Уровень освоения: стартовый

г. Воронеж,
2021 г.

Пояснительная записка

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды также предоставляет возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может помочь в выборе обучающимся будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» и «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов), утвержденных Министерством образования РФ и сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности», утвержденного Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями на 18 апреля 2018 года)

Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то программа имеет практико-ориентированную направленность и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основополагающими для разработки программы стали следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.).
2. Национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;
3. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11))»;
5. Указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
6. Указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
7. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации 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»).
9. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196).
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
15. Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104.
16. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
17. Распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы».

18. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
19. Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» от 08.04.2021 №418 г.;
20. Положение об организации образовательного процесса в Орион (утв. приказом директора Орион №248 от 18.08.2021 г.).

Цель программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация их свободного времени, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, работе с туристским снаряжением;
- обучать знаниям туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения в лесу;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить школьников ориентированию на местности и по карте.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;
- развивать наблюдательность и внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Новизна. Новизна программы заключается в интеграции таких видов деятельности как: спортивный туризм, краеведение, естествознание и социальная практика, и реализации личностных возможностей обучающихся в туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность. Двадцать первый – век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков, поэтому составляющей программы по туризму стал здоровый образ жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровьесберегающих методик и технологий, которые ведут обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности обучающихся объединения.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных

привычек, активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически.

Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья детей и подростков, и немало важно – любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей. Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку учащихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по общеобразовательных предметам для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Данная программа предназначена для детей от 12 до 18 лет, любого пола и образования. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется.

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин обучающихся.

В группу принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 12-летнего возраста.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы. Может проводиться в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, определяющей компетентность обучающихся в тех или иных вопросах выбранного направления деятельности.

Текущая диагностика осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, а также по итогам освоения каждого годичного курса программ, т.е. мониторинг роста компетентности в ходе освоения образовательной программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Итоговая диагностика по результатам освоения образовательной программы в целом или ее законченной части.

Анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня обучающихся.

Медико-биологический контроль (Контроль за состоянием здоровья. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Контроль за техникой ориентирования. Контроль за уровнем психической работоспособности).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий.
2. Спортивный зал.
3. Площадка для организации туристских занятий на открытом воздухе.
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря.

Снаряжение и оборудование может предоставляться образовательной организацией, либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчёт педагогу – руководителю объединения обучающихся родительским комитетом объединения.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

для пешеходного туризма из расчёта на 1 обучающегося

1. Костюм штормовой – 1 шт.
2. Рюкзак 80-100 л – 1 шт.
3. Мешок спальный зимнего типа (температура комфорта не выше 0 °С) – 1 шт.
4. Коврик теплоизолирующий (толщина 0,8 см) – 1 шт.
5. Компас жидкостный – 1 шт.
6. Грудная обвязка – 1 шт.
7. Поясная обвязка – 1 шт.
8. Карабины альпинистские – 4 шт.
9. Верёвка альпинистская Ø10 мм – 5 м
10. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.
11. Жумар – 1 шт.
12. Каска альпинистская – 1 шт.

Перечень группового туристского снаряжения и инвентаря из расчёта на 1 объединение

№	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1	Палатка туристская 3-4- местная	5
2	Рюкзак 80-100 л	15
3	Коврик теплоизолирующий	15
4	Мешок спальный	15
5	Гент (походный, костровой)	2
6	Таганок	1
7	Топор	1
8	Пила	1
9	Лопата сапёрная в чехле	1
10	Рукавицы костровые (брезентовые)	комплект
11	Котлы туристские (7, 8, 9 л)	комплект
12	Кухонный инвентарь (доски разделочные, ножи, тёрка, половник и пр.)	комплект

13	Ремонтный набор в упаковке	комплект
14	Аптечка в упаковке	комплект
Специальное снаряжение		
1	Верёвка основная Ø10 мм 40 м	6
2	Репшнур	50 м
3	Грудная обвязка	15
4	Поясная обвязка	15
5	Каска альпинистская	15
6	Карабин альпинистский (автомат)	30
7	Жумар	15
8	ФСУ	15
9	Блок одинарный	15
10	Блок двойной	2
11	Альпеншток	15
12	Спецполотно (носилки)	1 шт.
13	Байдарка в комплекте с вёслами	6
14	Спасательный жилет	15
15	Спасательный конец	1
16	Гермомешки 60-80 л	15
17	Набор ремонтных инструментов	комплект
18	GPS-навигатор	2
19	Спутниковый трекер типа SPOT	1
20	Радиостанции	2
21	Электромегафон	1
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер электронный	2
2	Рулетка 15-20 м	1
3	Термометр наружный	2
4	Термометр водный	2
5	Весы бытовые	1
6	Курвиметр	3
7	Транспортир	6
8	Линейка	6
9	Карты спортивные и топографические, атласы	комплект
10	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
11	Ознакомительный и иллюстративный материал: фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах	комплект
12	Инвентарь для занятий по теме «Первая помощь»: – бинты широкие и узкие нестерильные – 16 шт., – бинты эластичные – 16 шт., – шина Крамера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт., – наборы элементов для сборки носилок – 3 компл.	комплект
13	Расходные материалы: репшнур Ø6 мм, скотч, изолента, маркировочная лента	комплект
14	Мяч волейбольный, футбольный	2
Оргтехника		

1	Ноутбук или компьютер с необходимым набором установленных программ	1
2	Принтер	1
3	Проектор	1
4	Экран демонстрационный	1
5	Фотоаппарат	1
6	Видеокамера	1

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
Учебно-тематический план (216 часов)

№	Наименование темы занятий	Т.	Пр.	Всего
1.	Введение	2		2
2.	Техника безопасности	2	1	3
3.	История спортивного туризма	2		2
4.	Туристские слеты и соревнования	2	1	3
5.	Снаряжение туриста	2	3	5
6.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	2
7.	Медико–санитарная подготовка	6	4	10
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	20	22
9.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	12	13
10.	Техническая и тактическая подготовка	6	76	82
11.	Контрольные нормативы. Аттестация.	2	2	4
12.	Краеведение	2	8	10
13.	Экология	2	6	8
14.	Основы туристской подготовки. Походы.	6	14	20
15.	Топографическая подготовка и ориентирование	8	16	22
16.	Судейская практика	2	4	8
	всего	46	170	216
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 216 часа, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год).

На теоретические занятия программа отводит 46 часа, на практические – 170 часов.

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами туризма на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.