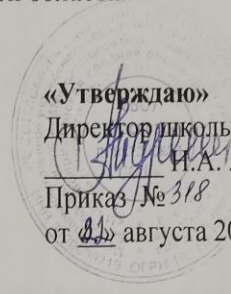


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Масловопристанская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 7
от 01 августа 2024 года

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 17
от 01 августа 2024 года

«Утверждаю»
Директор школы
И.А. Андреева
Приказ № 318
от 01 августа 2024 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
«Юный турист»
2 года обучения
10-12 лет

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА:

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:
получить навыки подготовки к походу;
преодолевать природные и искусственные препятствия.
иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
иметь опыт участия в походе в летний период.

Ожидаемый результат после 2 года обучения:

получить навыки подготовки к походу;
уметь подготавливать и проводить туристические походы;
преодолевать препятствия на дистанции соревнований.
уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;
знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
знать методику судейства отдельных этапов;

Способами проверки результативности освоения данной программы являются опрос, собеседование, тестирование, наблюдение за обучающимися (в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей). Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр и состязаний по нормативам Всероссийской спортивной квалификации

Желающие, успешно освоившие программу, могут выполнить нормативы соответствующих спортивных разрядов

Пояснительная записка

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Рабочая программа кружка «Юный турист» туристско-краеведческой направленности, ориентированная на достижение результатов определенного уровня

Рабочая программа «Юный турист» рассчитана на два года обучения для детей 11 – 14 лет. Программа каждого года занятий рассчитана на 34 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов. Режим работы туристского объединения по программе «Юный турист» в течение учебного года 1 раз в неделю в определенный день и час.. Форма проведения занятий: фронтальная (коллективная), групповая, и групповая с использованием индивидуальных форм работы внутри группы

УУД формируемые в результате внеурочной деятельности

В результате внеурочной деятельности у выпускников будут сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

К **личностным** относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К **метапредметным** относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К **предметным** относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристского самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. История и становления, развития туризма. Основные понятия, термины в туризме

История становления и развития различных видов туризма в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье). Становление и

развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся.

Практическая работа: ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федерацией спортивного туризма.

2. История и становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодежи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слетах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

Практическая работа: ознакомление с правилами соревнований по туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слета учащихся.

3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробегания) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т.п.). Соревнования по туристскому ориентированию на местности.

Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересеченной местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

4. Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях

Планирование работы команды на различных этапах туристских слетов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных и искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).

Практическая работа: выполнение расчетов преодоления естественных и искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приемов).

5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста-спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, сон, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов.

Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.

Практическая работа: решение задач по расчету количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-трехдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытье котлов, личной посуды.

7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятие «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слетах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слетах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи.

Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностного-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристском слете; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др.

Практическая работа: тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

8. Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные, лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

Практическая работа: выступление команды туристов-спортсменов на школьном туристском слете.

9. Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировке и занятиях на местности.

Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся правилами нарушения безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

Практическая работа: ознакомление с правилами безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

10. Подготовка и проведение соревнований, похода

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2 ГОДА ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Темы учебных занятий	Всего часов			1-й год			2-ой год		
		Всего	В том числе		Всего	В том числе		Всего	В том числе	
			Теори я	Прак- тика		Теори я	Прак- тика		Теори я	Прак- тика
1	История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия и термины в спортивном туризме	4	1	3	2	1	1	2		2
2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	5	2	3	3	1	2	2	1	1
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования	6	2	4	3	1	2	3	1	2
4	Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на	6	2	4	3	1	2	3	1	2
5	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев	12	2	10	6	1	5	6	1	5
6	Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев	9	1	8	4	1	3	5		5
7	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.	11	2	9	6	1	5	5	1	4
8	Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований	8	2	6	4	1	3	4	1	3
9	Техника безопасности спортивном туризме	4	1	3	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5
10	Подготовка и проведение соревнований, похода.	3	1	2	1	0,5	0,5	2	0,5	1,5
	Всего часов:	68	16	52	34	9	24	34	7	27

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

1. Книгопечатная продукция

- Примерные программы неурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А.Тимофеев, Д.В. Смирнов и др./ под редакцией В.А. Горского М.: Просвещение, 2014г (Стандарты второго поколения)
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М.Алешин. – М., 2003.
- Алешин В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования В.М.Алешин. – М., 2009.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме / А.И. Аппенянский. – М., 1988.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентирщиков / Ю.С.Воронов. – М., 1998.
- Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма / Ю.С.Константинов, В.М.Куликов. – М., 2000.
- Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры (для 5-8 классов) БелГУ 2012
- Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С.М. Губаненкова. – СПб., 2007.
- Ориентируйтесь правильно. Учебник по ориентированию. Перевод со шведского Е. Банникова. ООО "Фотон" 2012г
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А.А.Остапец. – М., 2001.
- Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. Ю.С.Константинов, С.В. Усков. – М., 2006

2. Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru/> Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
2. <http://www.develop-kinder.com/> Развивающие игры, викторины
3. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>: Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.mifkis.ru/>: Московский институт физической культуры и спорта
5. <http://www.vniifk.ru/>: Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
6. <http://www.shkola-press.ru> Журнал «Физическая культура в школе»

3. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал;
- площадка для организации подвижных спортивных игр на открытом воздухе;
- площадка для проведения тренировок по физической культуре и туризму;
- подсобное помещение для хранения снаряжения, инвентаря и оборудования;
- кабинет для проведения аудиторных занятий.

Перечень необходимого оборудования, снаряжения и инвентаря для организации занятий внеурочной деятельности:

- Палатка туристская (компл.)
- Тент (компл.)
- Секундомер электронный (2 шт.)
- Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 6 шт.
- Карабины для навешивания перил 8 шт.
- Карабины для самостраховки 12 шт
- Компас жидкостный для ориентирования (8 шт.)
- Таганок (2 шт.)
- Рукавицы костровые (компл.)
- Каны туристские (2 компл.)

- Коврик туристский (2-3 шт.)
- Аптечка медицинская (компл.)
- Ремонтный набор (компл.)
- Верёвка основная (2 шт.)
- Петли прусика (верёвка 6-8 мм) (15 шт.)
- Верёвка вспомогательная (2 шт.)
- Призмы для спортивного ориентирования (летние) (компл.)