

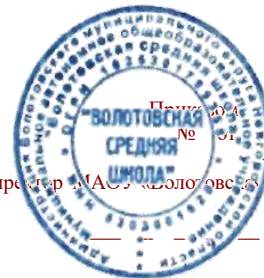


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Волотовская средняя школа"

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 1

от « » 08 2024.



Утверждена

2024 г

Директор МАОУ «Волотовская средняя школа»

Н.В.Петрова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Туризм и скалолазание»

Программа рассчитана на детей от 6 до 17 лет.

Срок реализации программы: 1 год



Разработчик:

педагог дополнительного образования

Яшина Елена Георгиевна

п.Волот
2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность В век современных технологий, компьютеризации и гаджетов человечество все чаще замечает снижение уровня физической активности, а как следствие и снижение уровня физического развития и физической подготовленности. Данная программа помогает с помощью различных видов деятельности повысить уровень физической активности обучающихся. Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело.

Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности учащихся школьного возраста.

Занятия скалолазанием вызывают огромный интерес у обучающихся. Способствует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Из экстремальных видов спорта, скалолазание является самым безопасным.

Направленность. Программа «Туризм и скалолазание» - имеет туристско-краеведческую направленность, и предусматривает подготовку обучающихся по видам спортивного туризма, скалолазанию, общей физической подготовке.

Новизну и отличительные свойства «Мир туризма и скалолазания» - краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа, содержащая учебный материал по следующим направлениям: спортивный туризм, скалолазание, общая физическая подготовка, краеведение.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности программа имеет большое прикладное значение. Это навыки, которые необходимы и туристу, и спортсмену.

Педагогическая целесообразность обусловлена отбором рациональных методов и средств образовательной деятельности, в частности игровых, тренировочных методик, соответствующих направлению и целям программы, а также совокупностью приемов и форм педагогической деятельности, позволяющей наиболее эффективно преподнести материал программы детям различных возрастных групп.

Адресат программы. Обучающихся младшего и старшего школьного возраста от 6 до 17 лет.

Срок освоения данной программы составляет 1 год, объем рассчитан на 144 часов.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебными планами, при формировании разновозрастных групп в детские объединения с постоянным составом обучающихся.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 144 ч. Занятия проходят 2 дня в неделю по 2 часа в день (4 часов в неделю). Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

4.«Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019года).

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"

8.Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 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. N 196».

9.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10.Устав МАОУ «Волотовская средняя школа»

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка, его жизненное самоопределение, развитие физических качеств средствами туристскоспортивной деятельности, формирование ценностного отношения к жизни и здоровью.

Задачи:

Образовательные:

ознакомление с историей развития туризма, спортивного ориентирования, скалолазания; обучение основам туристской техники.

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим

упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 5) обучение основам скалолазания.

Личностные:

развитие самостоятельности обучающихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы

развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей

развитие морально – волевых качеств, таких как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, самоотверженность, принципиальность для преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных условиях

Метапредметные:

способствовать воспитанию навыков общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;

воспитание осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни, через занятия туризмом, спортивным ориентированием и скалолазанием.

Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы «Мир туризма и скалолазания» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, осознанного отношения к

результатам своего и чужого труда, формирование санитарно-гигиенической культуры и соблюдение правил безопасного труда, мотивацию на дальнейшее саморазвитие обучающихся. Воспитательная работа с учащимися представлена в плане воспитательной работы.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	теория	Практика
1	Введение. Спортивный туризм	18	5	13
1.1	Организационная деятельность. Вступительное занятие. Содержание работы кружка. Правила проведения туристских путешествий	2		2
1.2	Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода	4	1	3
1.3	Виды туризма	4	1	3
1.4	Основы туристической деятельности	8	3	5
2	Спортивно-туристская подготовка	26	10	16
2.1	Топографическая подготовка	7	5	2
2.2	Спортивное ориентирование	8	2	6
2.3	Техника спортивного туризма. Способы и приемы преодоления туристских препятствий и страховки.	11	3	8
3	Общая физическая подготовка	25	3	22
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстроты	10	1	9
3.2	Гимнастика и акробатика	10	2	8
3.3	Спортивные игры	17		5
4	Скалолазание	73	8	65
4.1	История скалолазания	2	2	
4.2	Скалолазание как вид спорта. Основы скалолазания.	7		7
4.3	Виды скалолазания. Скалолазание на трудность, скорость.	21	3	18
4.4	Способы и приемы лазания по скалодрому. Техника лазания по искусственному рельефу. Лазание на трудность.	16	2	14

4.5	Скалолазание(скорость, трудность, боулдеринг)	18		18
4.6	Способы страховки в скалолазании.	9	1	8
5	Итоговое занятие	2	1	1
	ИТОГО	144	27	117

Содержание учебно-тематического плана

Вводная часть

Теория: Информация о работе объединения, техника безопасности во время занятий. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций с обучающимися.

Практика: Игры на знакомство, туристические квесты.

Формы контроля: фронтальный опрос, наблюдение.

Спортивно-туристская подготовка

Теория: Картографический материал: топокарты, планы, легенды, кроки, фотоматериал, схемы ЛП. Условные обозначения, топонимы. Чтение рельефа по карте, определение перепада высот. Масштаб, определение расстояний по карте.

Компас, азимут, определение сторон горизонта различными способами.

Движение на маршруте по карте, крокам, схеме. Определение азимута. Движение по азимуту.

Общие требования к турснаряжению, классификация, видовое разнообразие. Личное снаряжение: одежда, гидроизоляционные вещи, предметы быта, осветительные приборы, средства для разжигания костра. Групповое снаряжение: палатки, тент, костровое снаряжение, ремнабор, медаптечка, средства связи. Цели и задачи похода.

Практика: Применение теории на практике. Соревнования, тестирование, спортивные игры.

Форма контроля: текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Общая физическая подготовка

Теория: Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания. Подвижные и спортивные игры. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Практика: тренировочные упражнения в тренажерном и спортивном зале. **Формы контроля:** фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Скалолазание

Теория: Краткие сведения о скалолазании как виде спорта. Снаряжение при занятиях скалолазанием. Знакомство со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Знакомство с понятиями: точка страховки, подвеска, страховка. Знакомство с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией. Способы передвижения по скальному рельефу. Формирование умения передвигаться по различному

скальному рельефу (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Формирование умения передвигаться по трассам с различными зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Формирование техники передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия.

Практика: тренировочные занятия на скалодроме.

Формы контроля: текущий контроль выполнения упражнений, обсуждение результатов.

Итоговое занятие. Проведение итогового контроля.

Практика: Подведение итогов освоения образовательной программы. Проведение соревнований по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов, тестирование.

Формы контроля: тестирование, обсуждение результатов.

Планируемые результаты

С целью определения результатов освоения программы проводится диагностика в форме текущего и итогового контроля. Данная программа предполагает приобретение обучающимися *знаний:*

правила поведения туристов в лесу;

осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; -

понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

подготовка и проведение однодневных походов;

технику безопасности в спортивном туризме.

умений:

основы вязания туристических узлов

основы передвижений по скалодрому

навыков:

овладение навыками подготовки и проведение однодневных походов

навык оказания первой помощи

Календарный учебный график

Уровень базовый. Год обучения 2024-2026. Группы: МТ-1 (6-9 лет), МТ-2 (10-14 лет), МТ-3 (15-17 лет).

Начало учебного года	Окончание учебного года	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
15.09.2024	31.05.2025	2 раза в неделю	4	16	144

Методическое и материально – техническое обеспечение программы

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы: Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, презентаций, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме экспедиций, соревнований, походов.

Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Методическое обеспечение программы

Основу учебно-материальной базы составляет учебный кабинет, учебнометодическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; скалодром для занятий скалолазанием; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

Материально – техническое обеспечение программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий по программе необходимо использовать туристское снаряжение:

Веревка динамическая 9,8 мм, бухта 70 метров – 5 штук.

Оттяжки – 50 штук

Страховочное устройство кулачкового типа (гри-гри) – 5 штук

Системы скалолазные, предназначенные для лазания с нижней страховкой – 10 шт.

Маты гимнастические 1х2х0,08м, ППУ (ПВХ Тент) наполнитель – поролон, плотность 25-36 – 20 штук. Планы-конспекты теоретических занятий по темам

Презентации, видеофильмы .

Инструкции по технике безопасности

Методические разработки по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

Формы аттестации

В течение всего периода обучения педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

входящий контроль (проверка знаний обучающихся на начальном этапе освоения программы) проводится в формате наблюдения и беседы.

текущий контроль (в течение всего срока реализации программы) проводится в форме тематических тестов, зачётных занятий, соревнований.

итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации программы) проводится в формате соревнований, организации пешего похода, сдачи нормативов. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов включают в себя: аналитические материалы, фото, видеозаписи, перечень готовых работ, итоговую годовую работу, отзывы детей и родителей, журнал посещаемости, а также сертификат о полном прохождении дополнительной образовательной программы.

Виды диагностик:

тестирование;

опрос детей во время занятий;

анализ выполненной работы на каждом занятии;

проведение соревнований внутри группы;

зачётные работы в конце тематического раздела

сдача контрольных нормативов

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитические материалы по итогам проведения психологической диагностики, выставки, защита творческих работ, открытые занятия, итоговый отчет.

Список литературы

Используемой педагогом в процессе работы:

Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография .- М.:Профиздат,1985г;

Вербя И.А. , Голиын С.М. Туризм в школе.- М.: ФиС,1983г.;

Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ Турист, 1979.

Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. -М. ФиС, 1987г.;
Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. -М., ФиС 1990г.;
Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М., ФиС, 1990.
Маринов Б. Проблемы безопасности в горах –М.; ФиС 1981г.; \ 8. Многолетняя подготовка в скалолазании. / Под ред. Е.В. Шумиловой. – СПб.: Питер, 2000 – 200 с.
9. Основы безопасности в пешем туризме.(методические указания)
- М.;ЦРИБ Турист,1986г.

Рекомендуемой для ознакомления обучающимися:

Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966. *Интернет источники:*
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивный_туризм
https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование
<https://rusclimbing.ru/>
<http://www.climbing.ru/>
https://www.youtube.com/channel/UC_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg
<https://climbingpro.ru/skalolazanie-kak-vid-sporta>
<https://marathonec.ru/articles/>