

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

Принята на заседании
методического совета
от « » _____ 20__ г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора КГБОУ ДО
«Красноярский краевой центр
туризма и краеведения»
_____ Т.О. Черепихина
« » _____ 20__ г.
Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности**

«К вершинам туристского мастерства»

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы - составители
программы: Яшникова Н.В., методист;
Ларионова А.М., педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка.

Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Немаловажным фактором востребованности туризма именно у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле. Участие в походах формируют творческую самостоятельную личность, расширяют кругозор, воспитывают выдержку и дисциплину, учат жить в социуме и отвечать за свои действия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К вершинам туристского мастерства» туристско-краеведческой направленности была разработана на основе типовой программы детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм» (авторы – Константинов Ю.С., Рыжков В.М., Москва, 2015 г.)

Программа носит комплексный характер. Учебный год включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению.

Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы в процессе реализации курса.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы:

Цель данной образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи:

Обучающие:

– сформировать знания о тактике и технике пешеходного и лыжного туризма; – сформировать навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного и лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях; – научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;

– сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах;

– расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края.

Развивающие:

– развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

– развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

– содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

– формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;

– формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;

– воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;

– сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

В отличие от существующих программ, данная программа дает возможность обучающимся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении дистанции более высокого класса, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределиться с перспективами развития в области спортивного туризма.

Возраст участников

Участниками программы могут стать учащиеся 11 – 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедших начальную и среднюю туристскую подготовку по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности, имеющие опыт участия в туристских соревнованиях.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий.

Программа реализуется по очно - заочной форме. Годовой цикл программы состоит из двух интенсивных сессий (школ) и межсессионной работы, объединенных общей содержательной линией. Количество часов на ее освоение – 144 часа в год.

Во время интенсивной сессии (школы) занятия проводятся ежедневно в течение 8 академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий. Практические

занятия на местности до 4 часов. В период сессии предусмотрены туристско-краеведческие, спортивные походы.

В межсессионный период проводятся индивидуальные консультации, учащиеся выполняют самостоятельные работы по программе, участвуют в краевых соревнованиях.

Формы занятий: лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход, творческие мероприятия, квесты, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные результаты:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны и малой Родины, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;
- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;
- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Метапредметные результаты:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;
- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Предметные результаты:

- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, правил проведения соревнований;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умение совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия.

Формы подведения итогов реализации программы.

Выпускники образовательной программы представляют свои достижения в районных, краевых, региональных и Российских соревнованиях по спортивному туризму.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий на очной части программы используются: проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт., компас – 12 шт., реп.шнур 6 мм – 12 шт., веревка основная 10 мм – 12 шт., страховочная система – 12 шт., карабин полуавтоматический – 48 шт., жумар – 12 шт., ролики двойные – 12 шт., петли страховочные – 12 шт., спусковое устройство – 12 шт., каска – 12 шт., комплект для ориентирования «Лабиринт» - 1 шт.

Для организации полигона для практических занятий на очной части программы используются: веревка основная 10 мм – 32 шт., страховочная система – 5 шт., карабин полуавтоматический – 60 шт., жумар – 5 шт., ролики двойные – 4 шт., петли страховочные – 5 шт.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы
«К вершинам туристского мастерства»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	2	2	0
1.2.	Личное и групповое снаряжение	4	2	2
1.3.	Подготовка к походу. Организация туристского быта. Туристские должности в группе	2	2	0
1.4.	Туристские узлы	6	2	4
Всего		14	8	6
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	0
2.2.	Условные знаки	4	2	2
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	2	1	1
2.4.	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5.	Способы ориентирования. Измерение расстояний	4	1	3
Всего		14	6	8
3.	Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история	2	2	0
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных и туристских объектов	6	2	4
Всего		8	4	4
4.	Обеспечение безопасности			
4.1.	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий	4	2	2
4.2.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	10	4	6
4.3.	Знаки международной сигнализации	2	1	1
Всего		16	7	9
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение	4	2	2

	спортивных травм			
5.2.	Общая физическая подготовка	10	2	8
5.3.	Специальная физическая подготовка	10	2	8
Всего		24	6	18
6.	Специальная подготовка			
6.1.	Специальное туристское снаряжение	14	4	10
6.2.	Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника	20	4	16
6.3.	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме	31	9	22
Всего		65	17	48
7.	Аттестация			
7.1.	Промежуточная аттестация	2	0	2
7.2.	Итоговая аттестация	1	0	1
Всего		3	0	3
ИТОГО по программе		144	48	96