

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревакинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 31.08.2022 г.,
приказ от 31.08.2022 № 66 / 3)
Директор  Израилова Ю.В.

Дополнительная образовательная программа объединения

«Спортивно-прикладной туризм»

(срок реализации: 1 год)

Уровень: 12 - 18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: Мигалина Александра Михайловна

2022 - 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Спортивно-прикладной туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приручает детей переносить бытовую неустроенность, различать 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 развитию самостоятельности учащихся.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Программа может быть реализована в работе как с отдельно взятым классом, так и с группой ребят из разных классов. Занятия могут быть кружковыми или клубными.

Вид программы: адаптированная

Тип программы: общеразвивающая

Возрастная категория: 5-11 классы

Направление программы: туристско-краеведческая деятельность

Срок реализации программы: 1 года

Объём реализации программы: 34 часа

2. Актуальность, цель и задачи

Актуальность программы

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит школе.

Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения школьника будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе. Психологи установили, что подростки в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в среде, при автономном существовании в природе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

Реализация программы позволит привить учащимся начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, сформировать у детей обоснованную систему понятий ОБЖ, выработать необходимые умения и практические навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

Новизна программы

Новизна программы «Спортивный туризм» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Межпредметность: наряду со сведениями по правилам поведения в опасных ситуациях в ее содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла.

Цель программы

Решение проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях, связанных с автономным существованием.

Задачи, направленные на достижение предметных результатов:

- дать представление о технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений;
- познакомить с правилами оказания первой помощи.

Задачи, направленные на достижение метапредметных результатов:

- формировать навыки оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыки планирования действий в экстремальных ситуациях;
- способствовать приобретению опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

Задачи, направленные на достижение личностных результатов:

- способствовать формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

3. Ресурсы по реализации программы

В процессе реализации данной программы должны быть привлечены следующие материально-технические ресурсы:

- Кабинет для проведения аудиторных занятий;
- Спортивный зал;
- Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- Площадка для проведения тренировок по спортивному туристскому многоборью;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- Медицинская аптечка;
- Палатки туристские;
- Рюкзаки туристские;
- Коврики туристские;
- Компасы;
- Топографические и спортивные карты местности;
- Верёвки, страховочные обвязки, страховочные карабины;
- Материалы для художественно-оформительских работ.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	КОЛ-ВО часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий.	1
2	Безопасность туриста	2
3	Быт туриста	2
4	Кухня туриста	2
5	Ориентирование на местности	3
6	Топография	3
7	Туристские узлы и их назначение	4
8	Преодоление препятствий	1
9	Спуск со склона с помощью «восьмерки»	3
10	Подъём на схватывающем узле.	4
11	Траверс склона	3
12	Переправа по бревну с самонаведением перил	4
13	Самонаведение перил для переправ. Система полиспас.	2
14	Поход выходного дня.	