

Аннотация к программе спортивно-туристического кружка

Реализация дополнительного образования обучающихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №8» города Кирова Калужской области (далее - Учреждение) по общеразвивающим программам осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020г.).

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06 - 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996 - р;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки от 28 декабря 2010 г. № 2106;

- Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729 - «План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;

- Устав МКОУ «СОШ №8» г.Кирова Калужской области.

Название программы: «Спортивно-туристический кружок»

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Количество учащихся: 15 (учащиеся 6-11 классы)

Режим занятий: 1 раз в неделю (34 часа в год)

Форма проведения занятий: групповая

Пояснительная записка

В последние годы широкое распространение получили соревнования по туристскому многоборью (ТМ). Занимаясь на кружках спортивного туризма этим видом, учащиеся школы приобретают навыки преодоления различных препятствий, которые встречаются в походах, а зачастую и в реальной повседневной жизни. Все это делает человека более приспособленным к жизни, готовым к преодолению ситуаций, порой угрожающих жизни или здоровью людей.

Главная цель - дать на занятиях спортивного туризма знания, умения и навыки, необходимые для организации и проведения туристских соревнований и походов выходного дня, что и стараюсь я привить на кружковых занятиях. Дети с удовольствием изучают и учатся пользоваться туристическим снаряжением: палаткой, грудными обвязками, карабинами, зажимами, прусом, кольцами. Приобретают навыки правильной укладки рюкзака. Ребята с очень большим старанием тренируются быстро и главное правильно вязать узлы: проводник, восьмерка, контрольный, булинь, схватывающий и другие. Занятия на природе доставляют детям огромную радость и навыки, которые в дальнейшей жизни им пригодятся. Там они наводят различные переправы: параллель,

«навесная», траверс склона, переправа по бревну. В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук. Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами. Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности. Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности. Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности. Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения. Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу. Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений. Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Цель программы: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

1. В области образования: - расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих

школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки; - приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом; - приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; - обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания: - содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; - формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке; - гуманное отношение к окружающему миру; - умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки: - физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями); - выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах. Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года

Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

2. Участие в туристических слётах.

3. Участие в военно-спортивных играх.

4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях. Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны. В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю. По завершении обучения кружковцы должны знать: - порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях; - вопросы туризма и экологии; - основы топографии и ориентирования; - умение ориентироваться по местным признакам и звёздам; - опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи; - основные разделы пройденной программы; - порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода; - способы преодоления различных естественных препятствий; - способы организации и

проведения поисково-спасательных работ; - основные исторические и географические сведения о родном крае; - различные способы ориентирования на местности. уметь: - передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; - преодолевать вместе естественные препятствия на пути; - ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию; - организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь; - передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы; - владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия; - уметь правильно применять туристские узлы; - проводить поисково-спасательные работы; - уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах; - оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях; - организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

Содержание программы

Содержательная часть программы включает в себя следующие направления:

1. Основные мероприятия по отработке навыков туристской техники.

а). Организация занятий и технической подготовки по топографии, работа с верёвками, карабинами, вязка узлов.

б). Организация и проведение спортивных соревнований по туристской технике «Полоса препятствий», ориентирование на местности, определение азимута, прохождение азимутального маршрута, абрисная съёмка.

в). Знакомство с основами безопасности жизнедеятельности,

г). Организация занятий и проведение соревнований по преодолению сложных естественных препятствий, наведение навесной переправы, переправа по верёвке с перилами, переправа через реку вброд, транспортировка «пострадавшего» на сопровождающем.

д). Организация занятий и проведение соревнований «подъём-траверс-спуск» по перилам, движение по узкому лазу, переправа через реку с использованием шеста, лазание по канату, движение по кочкам, по жердям, установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака.

2. Основные мероприятия по ознакомлению с курсом выживания в экстремальных условиях или приближённых к ним.

а). Картография: пользование компасом, определение местонахождения сторон света по природным признакам.

б). Знаки спортивного ориентирования, топографические знаки.

в). Обучение навыкам первой медицинской помощи.

3. Правила организации и проведения туристских походов.

а). Разработка маршрута, смета расходов.

б). Требование к туристскому снаряжению, укладка рюкзака, расчёт продуктов питания.

в). Гигиена туриста, доврачебная помощь пострадавшему.

4. Основные спортивно-оздоровительные мероприятия

а). Использование комплекса оздоровительных мероприятий закаляющего характера.

- б). Проведение спортивных соревнований.
- в). Организация и проведение эстафет.
- г). Двухдневные походы, подготовка фоторепортажей.
- д). Многодневный туристический поход.

№№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1.	История развития туризма	3
2.	Туристический поход	7
3.	Методы ориентирования	11
4.	Природные особенности Калужской области	3
5.	Личная гигиена туриста	10
	ИТОГО:	34

Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы ожидается:

- а) Формирование положительных установок у подростков, профилактика правонарушений.
- б) Оздоровить и закалить подростка физически и духовно.
- в) Привить любовь, бережное и гармоничное отношение к окружающей природе, родному краю.
- г) Развить такие личностные качества, как уверенность в себе, своих силах, умение принять правильное решение в любой экстремальной ситуации, достойно выйти из неё самому и оказать помощь другому. Научиться общению со сверстниками, здоровому образу жизни и активному проведению досуга.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях. Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны. В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю. По завершении обучения кружковцы должны знать: - порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях; - вопросы туризма и экологии; - основы топографии и ориентирования; - умение ориентироваться по местным признакам и звёздам; - опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи; - основные разделы пройденной программы; - порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода; - способы преодоления различных естественных препятствий; - способы организации и проведения поисково-спасательных работ; - основные исторические и географические сведения о родном крае; - различные способы ориентирования на местности. уметь: - передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; - преодолевать вместе естественные препятствия на пути; - ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию; - организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь; - передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы; - владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия; - уметь правильно применять туристские узлы; - проводить поисково-спасательные работы; - уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах; - оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на

экскурсиях; - организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего
командном, так и личном зачётах.

Рекомендуемая литература. 1. Нормативная: 1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г. 1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г. 1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973. 2. Туризм: 2.1.Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г. 2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г. 2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г. 2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.