

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БОЛЬШЕУЛУЙСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Рассмотрено;
руководитель ШМО
_____ (Т.В.Худова)
Протокол № 1
«31» августа 2023г.

Согласовано:
Зам. Директора по УВР
_____ (С.Ф.Лавринович)
«31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор школы
_____ (О.Э.Берш)
Приказ № 01-10-113
«31» августа 2023г.



Рабочая программа
дополнительного образования по туризму
«В мире природы с компасом и картой»
для детей 8 – 15 лет
учителя физической культуры
Ковалева Валерия Николаевича

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе образовательной программы «В мире природы с компасом и картой» (спортивный туризм и основы спортивного ориентирования) М.И.Топорова и Е.Ю.Топоровой и относится к комплексным программам, объединяя физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую деятельность обучающихся.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование, имеющее древние корни в виде искусства ориентироваться на местности с компасом и картой, это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствует совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Наиболее увлеченным и перспективным спортсменам спортивное ориентирование предоставляет большие перспективы спортивного роста- вплоть до участия в чемпионатах мира. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Объединение спортивного туризма, спортивного ориентирования и экологической направленности в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Продолжительность образовательного цикла- три года обучения. Программа первого года- программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения- программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения на каждом году обучения.

Учебно- тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 4 часов в неделю на протяжении трех лет обучения.

Программа рассчитана на обучающихся 8-15 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет. Группы начальной подготовки формируются, в основном, из обучающихся в возрасте 8-13 лет, а группы совершенствования состоят из обучающихся 14-15 лет и новичков этого же возраста, которые форсированно проходят начальную подготовку под руководством педагога и опытных туристов из числа обучающихся.

Возможность такой форсированной подготовки обусловлена психологическими и физиологическими особенностями старших подростков, впервые начинающих заниматься в объединении. Они чувствуют себя дискомфортно среди младших подростков первого года обучения, но спокойно воспринимают советы более опытных сверстников, или опытных обучающихся, пусть даже и меньшего возраста, которые по «рейтингу опытности» не уступают старшим подросткам. Они более самостоятельны и умелы, чем младшие подростки, способны управлять своим поведением, в них уже отчетливо проявляется «стремление к взрослости», «к самостоятельности», «к самоутверждению», и им лучше подходит среда обучающихся или сверстников, чем новичков младшего возраста. К тому же уровень физического развития подростков 14-15 лет существенно выше, чем в 12-13 лет, они быстрее адаптируются к походным нагрузкам, легче их переносят, с удовольствием берут на себя обязанности помощников руководителя, организуя походный быт, помогая младшим и неопытным обучающимся. Практика, а особенно успешная практика подобных действий, дает возможность обучающимся ощутить собственную «взрослость», почувствовать себя через собственный опыт и собственную активность.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Количество детей в группах начальной подготовки первого года обучения от 10 человек, что удовлетворяет требованиям к числу участников пеших походов первой категории сложности (6-15 человек), определенным инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (приложение №1 к приказу №293 от 13.07.93г. Министерства образования РФ). На втором и третьем годах обучения количество обучающихся снижается до 8-10 человек, что вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива, возрастающим объемом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок по спортивному ориентированию, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися.

Программы были переработаны в соответствии со спецификой занятий объединения с учетом использования технико-тактической подготовки для соревнований по ориентированию в качестве средства для достижения оптимального уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся к учебно-тренировочному спортивному походу, и в качестве средства обучения, воспитания и развития обучающихся, способствующего достижению целей программы. При этом соотношение аудиторных часов и практических, а также теоретических занятий на местности составляет 1:8.

Цели программы:

- *обучающий аспект* – усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний о туристских возможностях Российской Федерации и района путешествий, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой или второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму;

- *воспитательный аспект* – главное в воспитании – приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе. Исходя из этого, общей целью воспитательной работы по программе можно принять одно из определений целей воспитания – «формирование отношений личности к миру и с миром, к себе и с самим собой». Раскрывается это общее понятие цели в подцелях: воспитание в подростке качеств, необходимых для его социальной адаптации в обществе, полноценного и свободного проживания в туристском коллективе и обществе в соответствии с социальными нормами и условиями; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, приобретение опыта творческой деятельности, а также опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями

адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни; формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе;

• *развивающий аспект* – развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение высокого уровня физического развития, необходимых для участия в спортивном туристском походе второй категории сложности и в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов, развитие творческого воображения, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

• *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах первой и второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей возрастной группе. У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны приобрести умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке соревнований и походов;

• *в воспитании* – приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Необходимо научить подростка вести себя в коллективе туристской группы и обществе таким образом, чтобы он своими действиями не наносил вреда природе, окружающим и самому себе. В то же время обучающиеся должны уметь аргументировано, и с достоинством отстаивать собственное мнение, не вставая на путь конформизма, сохраняя свою индивидуальность при совместной коллективной работе. Особенность туризма в том, что он воспитывает навыки коллективных действий, в то время как спортивное ориентирование, в основном, способствует воспитанию личной ответственности и самостоятельности, вплоть до поощрения индивидуализма в силу преобладания индивидуальных форм работы, как во время тренировок, так и во время соревнований. Одновременное занятие этими видами спорта, использование спортивного ориентирования как вспомогательного средства в процессе подготовки к спортивному походу позволяет решить задачи воспитания общественно активного и ответственного гражданина;

• *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развить в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований, так и в походе – это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

При работе по программе в качестве основной выбрана технология разноуровневого обучения, предусматривающая три уровня обучения: минимальный, базовый и вариативный (творческий). Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, спортивном многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически, обучающиеся, достигшие вариативного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультативную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно – воспитательного процесса, постановки новых целей перед

обучающимися или отмены целей, достижение которых нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий.

Базовыми результатами воспитания обучающихся будут:

На первом году: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения на маршруте и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

На втором году: самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

На третьем году: ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе; понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

Базовыми результатами развития обучающихся будут:

На первом году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14 и участия в учебно-тренировочном пешем походе 3-ей степени сложности.

На втором году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном пешем походе 1 к. с. и прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14.

На третьем году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для участия в пешем учебно-тренировочном походе 2 к. с. и прохождения сверхкоротких, коротких, средних и длинных дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14, 16, 18, овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной и походной деятельности.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целевых ориентиров педагог использует комплекс педагогических технологий. Учитывая, что овладение знаниями и умениями происходит на благоприятном фоне положительного настроения и мотивации на овладение знаниями и умениями со стороны детей, педагог стремится к тому, чтобы ребенок «учился сам». Для этого он не только отбирает содержание учебного материала, но и применяет соответствующие методы обучения, формы познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

Дополнительное образование есть изначально личностно-ориентированное образование, поскольку подавляющее большинство детей приходит заниматься видами деятельности, которыми они хотят заниматься. Конечно, некоторые просто следуют моде, приходят вместе с друзьями, иногда посещают объединение «от скуки», кого-то приводят родители, но такие дети не составляют большинство, хотя и для них желательно найти соответствующие способы создания мотивации и методы обучения.

Наиболее эффективны с позиций личностно-ориентированного обучения технология разноуровневого обучения, технология коллективного взаимообучения, технология полного усвоения. В условиях занятий спортивным туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенным в программе.

Поскольку к занятиям по программе допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, то, естественно, возникает пестрый состав обучающихся, имеющих разный уровень начальной подготовки – от «нулевого» до вполне «продвинутого». Индивидуальности личностей с различными способностями, склонностями, возможностями, потребностями и мотивами объединены в занятиях одним видом деятельности, добровольно ими выбранном (несмотря на исходное разнообразие мотивов). Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому обучающемуся. Эффективна эта технология и при обучении основам спортивного ориентирования, в силу того, что здесь отчетливо проявляются специфические способности обучающихся, позволяющие наиболее способным резко продвигаться вперед по программе. При этом, несмотря на разные темпы усвоения материала, все достигают того уровня усвоения учебного материала, который они сами добровольно избрали для себя, а обязательными факторами при этом будут *активность, самостоятельность и общение* детей в процессе обучения.

3-1. Содержание первого года занятий

История развития туризма в стране. Туристские возможности Красноярского края. Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма.

Географическое положение, природные особенности Красноярского края. Климат. Памятники истории и культуры. Заповедники. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов. Литература о туристском Красноярье.

Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью. Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Единая спортивная классификация. Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским разрядам по туризму.

Организация похода выходного дня и пешего похода 1-3 степени сложности. План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Прохождение медицинского осмотра.

Туристское снаряжение. Одежда и личное снаряжение туриста. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь туриста. Компас, планшет, карточка участника.

Основные положения правил соревнований по спортивному туризму. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному туризму. Контрольная карточка, ее оформление и заполнение. Проведение массовых (детских) соревнований.

Питание в туристском походе. Подбор продуктов для похода выходного дня и пешего похода 1-3 степени сложности. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов.

Особенности лыжных походов выходного дня. Выбор лыж. Личное и групповое снаряжение для лыжного похода выходного дня. Техника классического хода на лыжах. Техника преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой». Спуск «плугом», остановка падением. Профилактика обморожений.

Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по

компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

Основы техники пешеходного туризма. Препятствия в пешем походе 1-3 степени сложности. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т.д.). приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков.

Организация туристского быта. Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Экология и бивачные работы.

Физическая подготовка туриста. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения. Техника классического бега на лыжах.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения. Виды и способы простейших наблюдений на маршруте. Метеорологические, астрономические, геологические, ботанические наблюдения. Ведение походного дневника. Простейшие приемы обработки результатов наблюдений. Необходимость бережного отношения к природе. Нормы экологической безопасности в походе. Памятные места района похода, интересные места для совершения экскурсий.

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Туристское многоборье, туристский поход. Этапы соревнований: контрольный туристский маршрут, техника пешеходного туризма, туристское ориентирование, конкурсная программа. Положение о соревнованиях. Условия соревнований, изменение этапов соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Специальная подготовка к летнему пешему походу 3 степени сложности. Основные этапы подготовки к летнему походу 3 степени сложности. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Упаковка снаряжения и продуктов. Распределение снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Подведение итогов похода. Формы отчетов о походе. Подготовка фотоотчета. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов и т.д.

2-1. Учебно-тематический план первого года занятий

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 4 часа на одну учебную группу на протяжении трех лет обучения.

Графа «практика на местности» означает проведение практических занятий как во время походов выходного дня и учебно-тренировочных походов, так и во время занятий в лесной зоне в окрестностях школы.

№		Количество часов	
---	--	------------------	--

п/п	Тема	всего	теория	практика	практика на местности	летний поход	дата
1	История развития туризма в стране. Туристские возможности Красноярского края.	2	2	-	-	-	
2	Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью.	1	1	-	-	-	
3	Единая спортивная классификация	1	1	-	-	-	
4	Организация похода выходного дня и пешего похода 1-3 степени сложности.	5	1	4	-	-	
5	Туристское снаряжение. Одежда и личное снаряжение туриста.	6	1	-	5	-	
6	Основные положения правил по спортивному туризму.	1	1	-	-	-	
7	Питание в туристском походе.	2	1	1	-	-	
8	Особенности лыжных походов выходного дня.	3	1	2	-	-	
9	Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	20	1	3	16	-	
10	Основы техники пешеходного туризма.	24	1	1	22	-	
11	Организация туристского быта.	8	1	1	6	-	
12	Физическая подготовка туриста и ориентировщика.	10	1	-	9	-	
13	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	1	1	10	-	
14	Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения.	16	1	-	15	-	
15	Туристские соревнования.	12	1	2	9	-	
16	Специальная подготовка к летнему пешему походу 3 степени сложности.	8	1	7	-	-	
17	Подведение итогов похода.	5	1	4	-	-	
18	Летний учебно-тренировочный поход.	вне сетки часов				8	
19	Итого:	136	18	26	92	-	