

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

от «10» 09 2020 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

Е.В.Махова

«10» 09 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Туристское многоборье»**

Автор-составитель:

Францкевич Антонина Кузьминична

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 5 года

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Новотроицк, 2020 г.

## 1 Пояснительная записка

Что такое туризм? Однозначного и исчерпывающего ответа еще никто не дал. Слишком многолик и многообразен туризм. В разных книгах, журналах можно найти попытки разных людей по - своему объяснить понятие «туризм».

В «Карманном справочнике туриста», (сост. Штюрмер) просто написано: «Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления трудящихся, одно из важных средств воспитания людей. Во время путешествий туристы знакомятся с прошлым и настоящим нашей Родины, её естественными богатствами, памятниками культуры, выполняют общественно – полезную работу, проводят наблюдения над природой, охраняют её».

Школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы, культуры родного края.

По данным научно – исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры дают лишь 11% двигательной активности, необходимой для растущего детского организма. Занятия спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно – сосудистую систему и весь организм в целом. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Современные здоровьесберегающие технологии, новые образовательно – оздоровительные программы – это шанс решить проблему сохранения здоровья детей осознанно, комплексно, постоянно. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

### 1.1 Направленность дополнительной образовательной программы:

*спортивно - оздоровительная*

**Программа «Туристское многоборье» рассчитана на 3 года обучения, предназначена на учащихся 5-7 классов.** Возраст учащихся 1 год обучения – 10-11 лет; 2 год обучения – 12-13 лет; 3 года обучения – 14-15 лет. Программа предусматривает приобретение необходимых навыков для выполнения нормативов 1 - 3 юношеских спортивных разрядов. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Прием желающих заниматься в кружке «Туристское многоборье» проводится в начале года по заявлению родителей. Допуск к соревнованиям осуществляется врачом. Допуск учащихся к походам выходного дня разрешается с письменного согласия родителей (учитывается состояние здоровья)

Материально – техническое обеспечение осуществляется родителями, СДЮТурЭ и спонсорами. Методическое обеспечение осуществляется СДЮТурЭ, библиотеками города, Интернетом.

**1.2 Новизна данной программы** состоит, прежде всего, в её комплексности, которая дает возможность учащимся самовыражаться, самоутверждаться, проявлять инициативу, развивать творческий потенциал.

Способствует личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации, профессиональных проб в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности, учащиеся делают осознанный выбор, способный в дальнейшем помочь определить профессию, а, может быть, и жизненный путь.

**Актуальность программы** «Туристское многоборье» в том, что отвечает потребностям общества и государственным задачам, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей: «Здоровая нация – сильное государство». Данная программа приспособлена к условиям, сложившихся социально – экономических отношений и отвечает требованиям здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной, творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие физической культуры воспитанников, эмоциональной сферы и коммуникативной культуры воспитанников.

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель комплексной программы** - помощь ребенку в укреплении здоровья, адаптации в природе и социальной среде.

В соответствии с обозначенной целью **Комплексная программа предусматривает решение следующих задач:**

#### **Воспитывающие:**

- воспитание чувства патриотизма и гордости за свою малую Родину – Оренбуржье.
- формирование организаторских навыков, умение вести себя в коллективе
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств.
- формирование ценностных ориентаций воспитанников (Честность, Добро, Товарищество, Гуманизм, Родина);
- формирование уважительного отношения к старшим, чужим успехам.

#### **Обучающие:**

- расширить и углубить знания учащихся по общеобразовательным дисциплинам
- научить учащихся основным приемам чтения спортивной карты и умения ориентироваться

- научить самостоятельному совершенствованию и применению полученных знаний и умений в практической деятельности.
- выполнить в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию.

**Развивающие:**

- развитие физической культуры, способствующей укреплению здоровья;
- развитие природных задатков и способностей;
- физическое совершенствование (развитие силы, выносливости, координации движений)
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- развитие умения контактировать со сверстниками в совместной деятельности, развитие толерантного мышления.
- развитие стремления к творческой самореализации средствами туристско – краеведческой и экспедиционной деятельности;

#### **1.4 Прогнозируемые результаты и критерии их замера (формы зачета)**

**По ожидаемым результатам:** освоение программы «Туристское многоборье» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

**актуального развития** (исполнительская компетентность – репродуктивная работа хорошо освоенная и выполняемая практически автоматически)

**зоны ближайшего развития** («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежат в основе дальнейшего развития детей в области туристского многоборья, техники туризма, спортивного ориентирования, поисково – спасательных работ).

**Предметные результаты** – уровень освоения воспитанниками базовых понятий по географии, рисованию, анатомии, физической культуре, опыт деятельности по получению новых знаний в области топографии, геологии, краеведению, медицине, его преобразование и применение.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- собеседования (индивидуальное и групповое),
- тестирования,
- участие в конференции «Здесь мой край, здесь я живу»,
- участие в соревнованиях,
- участие в походах некатегорийных и категорийных
- участие в городском турслете.

**Метапредметные результаты** – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего умственного и физического развития.

**Личностные результаты** – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность гражданской позиции. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение ролевых игр,
- анкетирование
- психолого-диагностические методики.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной Программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности. Развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов:

- разнообразные формы тестирования
- подготовка творческих работ, презентаций, слайд – фильмов
- участие в викторинах, конференции, мини- соревнованиях
- участие в городских и областных соревнованиях (походы, конкурсы и т.д.)

Результаты зачетов оформляются письменно. В конце каждого года обучения по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

К концу первого года обучения учащиеся смогут совершить поход 1 категории сложности; к концу 2 года обучения 1- 2 категории сложности; к концу 3 года обучения 2 категории сложности.

Проверкой освоения турнавыков будет служить городской турслет в июне месяце.

### **1.5. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа «Туристское многоборье» рассчитана на три года обучения, 972 учебных часов, из которых:

- первый год обучения – 324 часа; - это базовый этап, на уровне исполнительской, репродуктивной деятельности, предполагает знакомство воспитанников с азами туризма; обучение проходит в игровой форме, практические навыки получают в походах выходного дня, участие в соревнованиях способствует развитию интереса и развитию волевых

качеств. Воспитанники приобретают первичный опыт выживания в спортивных походах.

- второй год обучения – 324 часа; - это начальный этап туристско-спортивной подготовки, на данном этапе предполагается овладение специальными знаниями, умениями и навыками, ведется более серьезная подготовка к соревнованиям, формируется более устойчивая потребность в занятии данным видом спорта, воспитанники участвуют в соревнованиях более высокого ранга (или более сложной дистанции), категорийных походах более высокого уровня, выполнение нормативов 3-2 юношеского разрядов.

- третий год обучения – 324 часа; учебно – тренировочный этап, в этот образовательный период помимо овладения воспитанниками новыми специальными знаниями, дается возможность применить полученные знания на практике, создаются условия для передачи полученных знаний младшим учащимся, воспитанники приобретают опыт участия в областных и Всероссийских соревнованиях, выполняют нормативы 3 -2 взрослого разряда.

## 1.6. Формы и режим занятий

Занятия учебных групп проводятся:

1-й год – 3 занятия в неделю по 2 часа; походы выходного дня, поход 1-ой категории сложности

2-й год – 3 занятия в неделю по 2 часа; походы выходного дня, поход 1-2-ой категории сложности;

3-й год – 3 занятия в неделю по 2 часа; походы выходного дня, поход 2-ой категории сложности;

Теоретические занятия проводятся по 40 минут с 5-минутными перерывами каждый час.

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- соревнования, походы выходного дня (ПВД);
- экскурсии в музеи и выставочные залы;
- тематические конкурсы, конференции;
- турслеты, категорийные походы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к походам и др мероприятиям).