

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ ВИССАРИОНА ГРИГОРЬЕВИЧА
БЕЛИНСКОГО

442250 Пензенская область, г. Белинский, ул. Ленина, д. 47,
ИНН 5810004517 ОГРН 1025801069458
☎ тел. (2-11-74)

«Утверждаю»
Директор школы – И.В.Крымова
Приказ № 110 от 31.08.2020



Одобрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2020

Рассмотрено на заседании МО
Протокол №1 от 26.08.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

“ Пешеходный турист”

Направленность - физкультурно-спортивная

Уровень базовый

Возраст 13 - 15 лет

Срок реализации (один год) - 68 часа (2 ч в неделю)

Учитель Иванова А.В.

г. Белинский 2020-2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по пешеходному туризму по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации - годичной.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Физическое воспитание детей, воспитание любви к труду и умению трудиться, приобретение ребятами необходимых прикладных навыков.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Задачи:

Удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность Родине и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям пешеходным туризмом.

2. Популяризация и развитие пешеходного туризма, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы, её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.

3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно - тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, походах, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

Программа кружка «Пешеходный турист» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия туризмом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Пешеходный турист» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается,

совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития пешеходного туризма в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Индивидуальный рост физподготовки учащихся.
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.

- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию пешеходного туризма
- гигиену спортсмена
- историю развития пешеходного туризма

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики пешеходного туризма
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

-педагогическое наблюдение;

-педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)

-педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи нормативов).

Учебный план

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития,

оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

История развития туризма в России. Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество», основные его направления.

1.2. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу.

Типы

палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Хозяйственный набор.

Ремонтный набор, аптечка.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Организация работы по устройству бивака. Установка палаток, размещение вещей в них.

Предохранение палаток от намокания и проникновения

насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря.

Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

1.4. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов.

Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

1.5. Физическая подготовка туриста

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение и виды физической подготовки для туриста.

1.6. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода.

Подбор литературы и картографического материала. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Отчетная документация.

Раздел 2. Обеспечение безопасности

2.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте).

2.2. Правила санитарии и гигиены

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды.

2.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Раздел 3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карты.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

3.2. Измерение расстояний на карте и на местности

Масштаб. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

3.3. Способы ориентирования

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут. Приближенное определение

сторон горизонта по особенностям местных предметов.

3.4. Съёмка местности

План местности. Глазомерная съёмка. Инструментальная съёмка.

Раздел 4. Организация экологической работы

4.1. Фенологические наблюдения

Использование фенологических наблюдений при изучении родного края и в народном хозяйстве. Значение фенологических наблюдений для человека.

Народный календарь природы. Изучение сезонных явлений природы.

Организация наблюдений.

4.2. Гидрологические наблюдения

Способы гидрологических наблюдений. Гидрологические наблюдения за р. М. Чембар и Б. Чембар.

Особенности гидрологических наблюдений за малыми реками. Гидрологические наблюдения в походе.

4.3. Природный комплекс и его компоненты

Зональные и аazonальные природные комплексы края. Факторы, влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа - общество - человек». Общая характеристика природных комплексов родного края.

4.4. Почвы. Охрана почв. Понятие о почвах. Состав и строение почв. Свойства почв. Условия формирования. Понятие о почвенной карте. Способы обработки почв.

4.4. Исследовательская работа

Использование специального оборудования и приборов при проведении исследовательской работы. Работа со специалистами. Специальная литература. Архивные документы. Определители растений, насекомых. Правила сбора и засушивания растений.

4.5. Охрана окружающей среды

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ).

Рациональное природопользование. Рекреация. Научная организация рекреационных территорий. Туризм и охрана природы.

4.6. Экологические проблемы МР

Понятие об антропогенных факторах среды. Загрязнение атмосферы.

Загрязнение

гидросферы. Загрязнение почв. Рост городов.

Раздел 5 .Краеведение МР

5.1.Краеведческие объекты

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Особо охраняемые природные объекты.

Экскурсионная работа. Требования к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

5.2.Рельеф МО

Геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве.

5.4. Гидрография области

Понятие о гидросфере планеты. Вода - основа жизни. Вода как полезное ископаемое. Масштабы потребления воды на планете, в стране. Общая характеристика гидрографии области. Реки, озера, болота, родники и их особенности. Охрана и использование водных объектов. Закон об охране водных ресурсов. Биоиндикационные способы определения чистоты воды в водоеме.

5.5. Особенности климата

Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы. Общее понятие о климате.

Климатические факторы и их влияние на распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека.

Календарный учебный график

Номер занятия	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	История развития туризма, туристские путешествия	4		
2.	Туристское снаряжение	4		
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4		
4.	Питание в походе	4		
5.	Физическая подготовка туриста	6		
6.	Подготовка и организация путешествия	6		
7.	Техника безопасности при проведении походов и экспедиций	4		
8.	Правила санитарии и гигиены	4		
9.	Основные приемы оказания первой доврачебной	4		
10.	Топографическая и спортивная карта	4		
11.	Измерение расстояний на карте и на местности	4		
12.	Способы ориентирования	4		
13.	Съемка местности	4		
14.	Природный комплекс и его компоненты	4		
15.	Почвы. Охраны почв.	4		

16.	Охрана окружающей среды	4		

Условия реализации программы

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России(к истории развития).- М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. /под ред. Константинова Ю.С. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал.- М.: МОО МАДЮТиК.
4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ,1999.