


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «РОЗА ВЕТРОВ»

Программа утверждена на
заседании методического совета
ГБУДО Республики Марий Эл
«Детско-юношеский центр
«Роза ветров»
Протокол № 1
от «21» февраля 2018 года

«Утверждаю»
Директор ГБУДО
Республики Марий Эл
«Детско-юношеский центр
«Роза ветров»
П.А. Новоселов
«21» февраля 2018 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

Срок реализации программы: 3 года
Программа разработана педагогом
дополнительного образования
Михайловым Игорем Валерьевичем

г. Йошкар-Ола
2018 г.

Пояснительная записка

Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения.

Данная программа «Спортивный туризм» составлена как дополнительный блок к основной программе «Туристское многоборье» и реализуется начиная со 2 года обучения основной программы. Срок реализации данной программы – 3 года. Программа направлена на совершенствование физических качеств и мастерства спортсменов – турмногоборцев, а также на развитие и воспитание личности, средствами туризма и спорта. Данная программа предусматривает углубленную подготовку обучающихся по спортивному туризму, базируясь на материал основной программы «Туристское многоборье», совершенствуя полученные навыки обучающимися на соревнованиях различного уровня по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборах, занятиях на местности. В реализации данной программы принимают участие обучающиеся основной группы, имеющие спортивные результаты.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско-краеведческой, является модифицированной

Новизной и актуальностью данной программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь спортивных мероприятий и соревнований данного вида спорта, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов в туристском многоборье.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Обучающиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях на дистанции пешеходной и лыжной (личная, связка, группа) и выполнению

нормативов на разряды по спортивному туризму. Основными разделами подготовки являются физическая, техническая, тактическая и морально-волевая.

Программа предусматривает дальнейшее совершенствование знаний и умений обучающихся, отработку практических навыков по технике и тактике на дистанции пешеходной, уделяет особое внимание вопросам организации предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Особое внимание уделяется вопросам общефизической подготовки обучающихся, отработке знаний и умений обучающихся по основам топографии.

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

При обучении используются *методики*: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Данная программа «Спортивный туризм» основывается *на принципах*: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Особенность образовательного процесса и его здоровье сохраняющая направленность ярко выражены в каникулярный период, когда оздоровление обучающихся реализуется через организацию учебно- тренировочных сборов.

Цель программы: формирование углубленных знаний, умений и навыков по спортивному туризму, личностное развитие обучающихся средствами спортивного туризма.

Программа предполагает решение **основных задач**:

Обучающие:

совершенствовать технико-тактические действия и приемы;
обучить основам психологической подготовки;

Развивающие:

развить специальные физические качества спортсмена – турмногоборца;
способствовать развитию самоорганизации и самоуправления;
накопить соревновательный опыт.

Воспитательные:

способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
способствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств;

способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям спортивного туризма.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы работы: беседы, практикуму, семинары. Спортивные полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность рекомендуется проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов. Программа предполагает активное взаимодействие педагога дополнительного образования, обучающегося, родителей, школьных педагогов и медицинского работника.

Процесс обучения в по данной программе в группах имеет более выраженное специальное направление, так как в большей степени на данном периоде тренировочных занятий уделяется больше времени на развитие специальных физических качеств, на изучение тактической подготовки, работе в команде.

Обучение по данной предусматривает участие в соревнования различного уровня, в том числе выездные, учебно-тренировочные сборы. Темы предусмотренные учебно-тематическим планированием реализуются во время сборов, соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной с дальнейшим разбором дистанций, анализа тактических и технических ошибок. Теоретические занятия проводятся на базе учреждения в форме бесед и лекций.

Программа рассчитана на 3 года обучения с обучающимися в возрасте 9-14 лет.

Время, отведенное на обучение, в первый год составляет 216 часов, из расчета 6 часа в неделю на одну группу. Во второй и третий год 216 часов, из расчета 6 часов в неделю на одну группу. Занятия комбинированные, включающие: теорию, практику, учебно-тренировочные сборы, соревнования, полигоны и занятия на местности.

Продолжительность занятий

Год обучения	Занятия на местности, соревнования, мероприятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
2 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
3 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе, из обучающихся детей по программе «Туристское многоборье» и имеющие базовый уровень знаний и умений первого года обучения. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия на местности проводятся в выходные дни.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы работы: групповые занятия, индивидуальные занятия, занятия микрогруппами.

Формы занятий: контрольные тесты, соревнования, учебно-тренировочные сборы, профильные смены спортивно-оздоровительного лагеря, судейская и инструкторская практическая подготовка, медицинский контроль.

Методы:

словесные (беседа, рассказ, лекция);

наглядные (просмотр фотографий, видеофильмов);

практические методы (тренировки, занятия на местности, полигоны, соревнования).

Методы контроля применяемые в рамках реализации данной программы: зачеты, тестирование, контрольные тренировки, тренировки, соревнования. Зачетные занятия по теоретическому и практическому курсу.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения по участию обучающихся в соревнованиях различного уровня и выполнением разрядных требований по спортивному туризму.

По итогам I года обучения не менее 50% от обучающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд, 50 % - 3-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях городского уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, группа, связка) 2 класса.

По итогам 2 года обучения 50 % от обучающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд; 30% – II-юношеский разряд, 20% - III-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях городского и регионального уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – личная, группа, связка 2 и 3 класса.

По итогам 3 года обучения не менее 60% от обучающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, группа, связка) 2 и 3 класса.

Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, по результатам которых оценивается овладение обучающимися детского объединения, умениями и навыками приобретенными в процессе занятий по данной программе.