

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

*Срок реализации: 3 года  
I ступень 1 год обучения*

*Автор: педагог дополнительного  
образования  
Иванова Мария Сергеевна*

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:

- дисциплина- маршрут (ранее - соревнования спортивных походов)
- дисциплина-дистанция (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма)

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения" (велосипедные, автомото, конные), комбинированные

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» - физкультурно-спортивная.

#### ***Целью программы является:***

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Воспитать физически здорового, трудолюбивого, любящего природу молодого человека, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика, скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм»» заключается в том что туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.**

Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лес.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т. п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т. п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

***Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм»:***

## **Характеристика.**

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

Построение занятий на первом году обучения связано с физиологическими, психологическими и индивидуальными особенностями детей младшего возраста.

## **Возраст учащихся.**

В группу на 1 год обучения принимаются дети 7-12 лет без противопоказаний к занятиям спортом.

### **Задачи 1 года обучения:**

#### Обучающие:

- знакомство с основами техники спортивного туризма;
- постановка техники бега, развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, начальные навыки выносливости;
- обучение детей работе в коллективе;
- основы ориентирования.

#### Развивающие:

- развитие физических качеств, улучшение физической формы;
- развитие и тренировка зрительной памяти, внимательности, концентрации.

#### Воспитательные:

- формировать мотивацию к занятиям спортивным туризмом;
- адаптация детей к работе, нахождению в коллективе.

## **Ожидаемые результаты.**

### Учащиеся после 1 года обучения:

1. Знание узлов, основных видов снаряжения;
2. Знакомство с районом путешествий;
3. знание условных знаков спортивной карты;
4. правильная техника бега;
5. сплоченный коллектив;
6. выполнение юношеских разрядов;
7. устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

**Вид программы** – базовая (модифицированная)

**Уровень освоения** – углубленный (3 ступени)

**Возраст учащихся** – 7-10 лет

**Язык преподавания** -русский

**Форма обучения – очная.**