

Презентационный альбом

Название конкурсной работы: **Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные».**

Номинация: **«Лучшая региональная детская программа спортивного туризма»**

Автор: **Шувалов Евгений Валерьевич, педагог дополнительного образования МБУДО ЦДиЮТиЭ г. Брянска.**

Организация: **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска**

Анализ проблемы, на решение которой направлена конкурсная работа, цели, задачи

Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» - авторская, имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско - краеведческой и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, элементами спортивного ориентирования, походной деятельностью.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Коллективом педагогов ЦДиЮТиЭ г. Брянска в 1998 г. была создана программа по туристскому многоборью, рассчитанная на 2 года, в 2002 году программа, рассчитанная на 3 года. Но в результате проблемно-ориентированного анализа деятельности детей возникла потребность в разработке новой программы. В 2008 году была написана программа рассчитанная на 4 года, а в 2009 году программа рассчитанная на 7 лет обучения.

В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции». Название дисциплины «туристское многоборье» было изменено на дисциплину «дистанции – пешеходные». В результате возникла необходимость изменения названия и содержания образовательной программы. В новой редакции название программы «Туристское многоборье» и терминология в ней были заменены на «Спортивный туризм, дистанции пешеходные».

Актуальность программы в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного туризма.

Новизна программы в том, что она направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Программа позволяет заниматься туризмом, как видом спорта и способствовать достижению высоких результатов. Юношей программа подготавливает к службе в рядах вооруженных сил России.

Цель программы:

- Создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся, в процессе занятий спортивным туризмом, и достижение высоких результатов в спортивном туризме.

Задачи программы:

- укрепление физического и психического здоровья подростков путем осуществления комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- формирование устойчивой мотивации для занятий физкультурой и спортом;
- обучение технике и тактике спортивного туризма и ориентирования;
- подготовка сборной команды Брянской области к межрегиональным соревнованиям по спортивному туризму и ориентированию;
- формирование сборной команды Брянской области для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- развитие нравственных мотивов поведения подростков, повышение самооценки и веры в свои возможности.

Основная идея конкурсной работы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Механизм реализации

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом ЦДиЮТиЭ г. Брянска в течение 7 лет. 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). Время обучения на каждом году обучения – 324 часа в год (9 часов в неделю).

Программа разработана в соответствии с уставом ЦДиЮТиЭ г. Брянска для учащихся 5-11 классов, студентов ВУЗов и граждан в возрасте до 27 лет. Возраст обучающихся по годам обучения может варьироваться: 1 год обучения – 10 лет - 22 года, 2 год обучения – 11 лет - 23 года, 3 год обучения – 12 лет - 24 года, 4 год обучения – 13 лет - 25 лет, 5 год обучения – 14 - 26 лет, 6 год обучения – 15 - 27 лет, 7 год обучения – 16 - 27 лет.

Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения не менее 15 человек, II года обучения – не менее 12 человек, III и IV года обучения – не менее 8 человек, V - VII года обучения – не менее 6 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	3 часа	2-3 раза	9 часов	324
2 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	324
3 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	324
4 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	324
5 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	324
6 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	324
7 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	324

Количество часов занятий на местности, а также отведенных для проведения многодневных походов, выездных соревнований и спортивно - массовых мероприятий регламентируется Положением об образовательной деятельности и согласно устава ЦДиЮТиЭ г. Брянска. Занятия на местности, как правило, проводятся в выходные дни.

В первый год обучения предполагаются 7-8 часов учебных занятий еженедельно. 1-2 часа отводится на массовые мероприятия на местности.

Со второго по седьмой год обучения предполагаются 8 часов учебных занятий еженедельно. 1 час отводится на массовые мероприятия на местности.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы: 1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала ЦДиЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. полигоны
7. соревнования
8. походы
9. зачётные занятия

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Формы контроля

По итогам реализации программы предусмотрено проведение различных форм контроля:

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения, опроса, практических и тестовых заданий. Проводится на протяжении всего учебного года. В процессе текущего контроля проверяются теоретические знания (тестирование,

знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и);

Промежуточный контроль (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования, участия в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов в течение года обучения. В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием;

На 7 году обучения по окончании реализации программы проводится итоговая аттестация по теоретическим знаниям (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практическим умениям (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение всего срока обучения).

По итогам завершения обучения воспитанники получают сертификат о прохождении обучения по программе и разрядные книжки с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности.

По итогам 1 года обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 2 года обучения не менее 10% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму; 40% - 3-юношеский разряд по спортивному туризму. 50 % обучающихся старше 14 лет, должны выполнить нормы 3 спортивного разряда по спортивному туризму.

По итогам 3 года обучения не менее 30% от занимающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд по спортивному туризму; 40% - II-юношеский разряд по спортивному туризму. Все обучающихся старше 14 лет, должны выполнить нормы 3 спортивного разряда по спортивному туризму.

По итогам 4 года обучения не менее 40% от занимающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 20% должны выполнить II -спортивный разряд по спортивному туризму. Все обучающихся старше 14 лет, должны выполнить нормы 2 спортивного разряда по спортивному туризму.

По итогам 5 года обучения не менее 70% от занимающихся в объединении должны выполнить II-спортивный разряд по спортивному туризму.

По итогам 6 года обучения не менее 100% от занимающихся в объединении должны выполнить II-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 20% должны выполнить I-спортивный разряд по спортивному туризму. 20% обучающихся

старше 14 лет, должны выполнить нормы 1 спортивного разряда по спортивному туризму.

По итогам 7 года обучения не менее 100% от занимающихся в объединении должны подтвердить II-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 40% должны выполнить I-спортивный разряд по спортивному туризму. 80% обучающихся старше 14 лет, должны выполнить нормы 2 спортивного разряда по спортивному туризму. 20% обучающихся старше 14 лет, должны выполнить нормы спортивного разряда КМС по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Ресурсное обеспечение реализации

Материально-технические ресурсы:

- туристское снаряжение: палатки, спальники, рюкзаки, туристские коврики, котлы, страховочные системы, веревки, карабины и др.;
- карты топографические и спортивного ориентирования;
- специализированный спортивный класс для занятий туризмом;
- скалодром;
- учебные классы;
- компьютерное и мультимедийное оборудование для показа обучающих презентаций и фильмов;
- методические разработки и рекомендации;
- инфраструктура загородного оздоровительного лагеря «Искорка».

Информационные ресурсы:

- сайт ЦДиЮТиЭ г. Брянска – www.turizmbrk.ru
- сайт БРОО «Молодёжный клуб друзей» - www.karavan.turizmbrk.ru.
- Страница в социальной сети «вКонтакте» - <https://vk.com/club18389723>

Кадровые ресурсы:

- административно-методический и педагогический состав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска;

Апробация (где и когда данная практика применялась)

Данная программа апробирована и используется сотрудниками Центра туризма при организации работы с воспитанниками детских объединений Центра. Основываясь на нашем опыте, тренер или воспитатель может придумать новые интересные задания. Задания на занятиях можно усложнять или упрощать в зависимости от категории участников. Задания можно делать тематическими. Работа

по данной программе позволила подготовить в течение нескольких выпусков воспитанников призёров и победителей большого количества Всероссийских соревнований по спортивному туризму, а самим воспитанникам выполнить нормы первого спортивного и спортивного разряда кмс по спортивному туризму.

Результаты, в том числе социальные

По завершению программы обучения каждый выпускник:

Должен знать:

- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях на местности и в спортивном зале;

Должен уметь:

- вести дневник тренировок;
- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 1-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем

по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;

- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;

- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;

- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 1-5 классов пешеходных, под наблюдением руководителя;

- судить этапы 1-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма; в совершенстве владеть разными видами страховки и само страховки.

Социальные:

- расширение круга и опыта общения;

- расширение кругозора в области спортивно-оздоровительной деятельности, развитие интереса к спорту;

- интенсификация развития коммуникативно-организаторских способностей, самостоятельности и самодеятельности;

- обучение умению работать в коллективе;

- реализация индивидуальных способностей, исходя из общечеловеческих ценностей;

- адаптация к процессам, протекающим в современном обществе, социализация в условиях современной жизни;

- получение профориентационных знаний по профессии спасатель, пожарный, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

7. Партнеры

- педагоги дополнительного образования по направлениям спортивное ориентирование, спортивный туризм, пешеходный туризм

- педагоги-воспитатели

- студенты БППК, проходящие педагогическую практику в оздоровительном лагере

- педагоги-организаторы, физкультурные работники и прочий педагогический персонал

8. Дальнейшее развитие

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы: спортивно- оздоровительная деятельность способствует созданию эффективной среды развития физических и психических качеств личности. Благодаря участию в этом виде деятельности,

происходит накопление социально значимого опыта, знаний и умений, совершенствование творческих и физических сил, приобщение к занятиям физкультурой и спортом, что является средством для формирования здорового образа жизни. Происходит осознание молодёжью себя как части социума и своего места в нём, что создаёт условия для реализации устойчивой жизненной позиции.

С помощью данной программы даётся возможность ребенку вести здоровый образ жизни и реализовать в дальнейшем себя в профессии спасатель, пожарный, промышленный альпинист, сотрудник МЧС, инженер по технике безопасности, тренер или педагог в области физической культуры и спорта.







