

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм» относится к **туристско - краеведческой** направленности. Спортивный туризм группа дисциплин «дистанция» – относительно молодой, но активно развивающийся вид спорта; динамичный и всесторонне развивающий. Основной упор в программе идет на подготовку к соревнованиям по группе дисциплин «дистанция», однако не забывается об ориентировании и скалолазании, так как знания и умения в этих областях необходимы для успешного участия в соревнованиях. Программа способствует всестороннему развитию личности ребенка.

Актуальность программы «Спортивный туризм» заключается в том, что состояние физического развития, здоровья детей и подростков приобретает настолько удручающий характер, что о нем заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала актуальной для представителей широкой общественности. Поздно бить тревогу и заниматься исследованиями, необходимо принимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, является спортивный туризм. В условиях современного социума программа, несомненно, является актуальной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия дают детям возможность коллективного общения, приобщения к здоровому образу жизни, спорту, природе. Результаты освоения детьми программы проявляются в специализированных соревнованиях, получении спортивных разрядов.

Отличительная особенность программы от уже существующих. Спортивный туризм (группа дисциплин «дистанция») - молодой, но активно развивающийся вид спорта. Большинство программ ориентированы на походы (группа дисциплин «маршрут»). Поэтому возникла необходимость написания программы, делающей больший акцент именно на дистанции. Однако, туризм не может существовать без полевого быта и походов. Этим вопросам, в меньшей степени, но тоже уделяется время в процессе освоения данной программы.

Основная цель программы: создание условий для физического развития средствами спортивного туризма.

Обучающие:

- обучение навыкам спортивного туризма, ориентирования и скалолазания;
- обучение работы со специальным снаряжением;
- обучение основам выживания в природной среде;
- формирование системы специальных знаний по физической культуре и спорту;
- обучение навыкам по оказанию первой помощи;

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: выносливости, упорства;
- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки.

Развивающие:

- развитие самосознания и самооценки, силы воли, умения достигать поставленной цели;
- развитие способности преодолевать трудности;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- развитие силы, координации, гибкости, общей физической выносливости

Общеобразовательная программа рассчитана **на 3 года обучения**, и предназначена для детей и подростков.

Набор в группы осуществляется по желанию детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Формы организации деятельности:

- групповая;
- индивидуально-групповая

Формы организации занятий:

- беседа;
- инструктаж;
- теоретическое;
- практическое;
- учебно-тренировочные сборы (УТС);
- соревнования;
- учебно-тренировочные выезды (УТВ);

Количество детей в группе:

- 1 год обучения - 15 человек;
- 2 год обучения - 12 человек;
- 3 год обучения - 10 человек;

По окончании обучения, учащиеся будут знать:

- правила и регламент вида спорта «спортивный туризм»
- основы первой помощи и гигиены спортсмена
- узлы, применяемые в спортивном туризме
- основы спортивного ориентирования и топографии
- основы техники безопасности
- основы техники скалолазания

уметь:

- выполнять технические приемы для участия в соревнованиях группы дисциплин «дистанция»
- выполнять технические приемы при движении по скалодрому и естественному рельефу
- оказывать первую помощь
- пользоваться картой (спортивной, топографической) и компасом
- взаимодействовать в команде

Формы подведения итогов освоения образовательной программы:

- опрос
- тест
- практическая работа
- участие в соревнованиях различного уровня
- выполнение разрядов по виду спортивный туризм
- участие в судействе соревнований различного уровня