«Спортивный туризм, дистанции в закрытых помещениях (турзал)»

Название: «Спортивный туризм, дистанции в закрытых помещениях (турзал)» (авторская, многоуровневая)

Направленность: туристско-краеведческая

Уровни программы: стартовый (1 год), базовый (2–4 годы), продвинутый (5–6 годы)

Возраст обучающихся: 9–18 лет

Срок реализации: 6 лет обучения (по 36 учебных недель в год), объём — 1944 часа (324 часа в год)

Главная особенность — около 90 % программного материала реализуется в закрытых помещениях (спортивный зал, учебный кабинет), что делает программу круглогодичной и не зависящей от погодных условий; занятия в природной среде организуются в первый и заключительный месяцы учебного года. Каждый уровень подготовки имеет логическое завершение, и обучающиеся могут завершить обучение после любого года. Программа отчасти профориентационная: содержание ориентировано на профессии промышленного альпиниста и спасателя МЧС.

Особенности организации

Организация: программа реализуется МБУ ДО «ЦЭКиТ» г. Зеленогорска; занятия проходят в специально оборудованном спортивном зале (ул. Карьерная, 1) с применением основного и специального туристского снаряжения, теория — в учебном кабинете.

Адресат программы: дети и подростки 9–18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом и туризмом; к освоению могут приступить дети, впервые начинающие заниматься туризмом. В группы 2-го и старших годов принимаются обучающиеся с начальной спортивно-туристской подготовкой из других учреждений и (или) сдавшие нормативы по ОФП и СФП.

Особенности набора группы: наполняемость — 1 год: 12–15 чел., 2 год: 11–13 чел., 3 год: 10–12 чел., 4 год и старше: 8–12 чел.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа; академический час — 45 минут, перерыв — 10 минут. Учебный год — с сентября по май; летом учебные занятия не проводятся, обучающиеся участвуют в летних туристских слётах, соревнованиях и походах в составе сборных команд.

Форма обучения: очная.

Форма организации: групповая и командная работа в режиме учебно-тренировочного процесса; обучение построено как последовательная подготовка туриста-спортсмена — от первых навыков снаряжения и страховки до прохождения дистанций 4-го класса и участия в соревнованиях всероссийского масштаба.

Цель и задачи программы

Цель — подготовка спортсменов высокой спортивно-туристской квалификации через формирование знаний, умений и навыков по спортивному туризму, овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков самостоятельной и коллективной деятельности.

Обучающие:

- отработать и совершенствовать технические и тактические приёмы при преодолении реальных препятствий, моделировать экстремальные ситуации.

Оздоровительные и развивающие:

- укрепить здоровье и сформировать здоровый образ жизни;
- обеспечить всестороннее физическое развитие и целенаправленную физическую подготовку;
- сформировать потребность в саморазвитии и самовоспитании.

Воспитательные и социально-адаптационные:

- воспитать морально-волевые качества;
- обеспечить социальную и личностную адаптацию воспитанников через условия для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремлённости, самовыражения и самореализации;

- способствовать личностному, профессиональному и жизненному самоопределению через «профессиональные пробы» в сфере спортивно-туристской деятельности.

Содержание: 6 лет обучения

Программа охватывает шесть сквозных разделов, усложняющихся по годам: медико-санитарная подготовка (гигиена, аптечка, первая помощь, транспортировка пострадавшего), туристские навыки и быт, топография и ориентирование на местности, техника и тактика спортивного туризма (дистанции-пешеходные и дистанции-лыжные), основы спортивной тренировки, общая и специальная физическая подготовка.

1 год (стартовый уровень, 324 ч): значение и воспитательная роль туризма, виды спортивного туризма, личное и групповое снаряжение, организация туристского быта, приёмы первой помощи, основы топографии и ориентирования, техника прохождения дистанций 1-го класса. Итог года — выполнение нормативов 1–2 юношеского разряда, участие в городских соревнованиях и зональных слётах.

2 год (базовый, 26 ч теории и 298 ч практики): углублённая медико-санитарная подготовка (транспортировочные средства), техника и тактика ориентирования, освоение дистанций 2-го класса, участие в городских, зональных и краевых соревнованиях.

3–4 годы (базовый): нормативные документы и правила соревнований, классы дистанций, соревнования связок и групп, лыжные дистанции 3-го класса, участие в соревнованиях городского, зонального, краевого уровней и Всероссийских летних соревнованиях учащихся.

5–6 годы (продвинутый): технико-тактическая подготовка, прохождение «дистанции-пешеходной», «дистанции-пешеходной-связки» и «дистанции-пешеходной-группы» 4-го класса (в 6 году — 144 ч на этот раздел), участие в зачётных и квалификационных соревнованиях районного, регионального, межрегионального и Всероссийского масштабов.

В программе есть отдельный блок воспитательной деятельности.

Чему научится ребёнок

Предметные результаты нарастают по годам: к концу 1 года — знания правил безопасности и туристской терминологии, умение самостоятельно снаряжаться в страховочную систему и выполнять разминочные комплексы; к концу 3 года — умение самостоятельно укомплектовывать страховочную систему специальным оборудованием, проходить дистанцию «ориентирование по выбору» по карте с компасом, преодолевать индивидуальную пешеходную дистанцию и дистанцию связок 4-го класса. Дети осваивают и другие разделы: медико-санитарную подготовку, туристский быт, технику и тактику пешеходных, основы спортивной тренировки.

Метапредметные результаты:

- коммуникативные способности, навык сотрудничества, умение ставить вопросы и достойно решать конфликтные ситуации;
- умение планировать и организовывать свою физическую и техническую подготовку в рамках занятия и в каникулярное время;
- выраженный профессиональный интерес к сфере спортивного туризма и смежных профессий.

Личностные результаты:

- устойчивая потребность в учебно-тренировочном процессе, понимание необходимости здорового образа жизни и закаливания;
- ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, уважение к памяти защитников Отечества;
- экологическая культура и бережное отношение к природе;
- качества спортсмена: упорство, трудолюбие, терпение, сила воли;
- готовность к командному взаимодействию, взаимопомощи и взаимовыручке на дистанции и в быту;
- осознанное отношение к профессиональному самоопределению.

Проверка результатов

Входящая диагностика — в начале 1 года: тестирование физического состояния.

Текущий контроль — в течение всего года: контроль отдельных упражнений, показателей физической и технической подготовки.

Промежуточная аттестация 2 раза в учебный год на 1-5 году обучения, 1 раз на 6 году обучения: сдача контрольных нормативов; физическая подготовка оценивается по 5-балльной системе, техническая — по вариантам «отлично/хорошо».

Итоговая аттестация — в конце 6 года обучения: тест, плюс оценка показателей физической и технической подготовки и количественные параметры призовых мест на соревнованиях летнего периода.