«Спортивный туризм. Маршруты»

Название: «Спортивный туризм. Маршруты» (модифицированная, многоуровневая)

Направленность: туристско-краеведческая

Уровни программы: стартовый (1 год), базовый (2 год), углублённый (3 год)

Возраст обучающихся: 10–17 лет (в 1-й год принимаются дети 10–14 лет — с тем, чтобы можно было пройти все три года обучения до 18)

Срок реализации: 3 года обучения (по 36 учебных недель), объём — 432 часа (144 часа в год)

Новизна — в сквозной системе оценки через поэтапное освоение «ролей и компетенций» туристского сообщества (1 год — участник, 2 год — тактик/организатор, 3 год — инструктор-стажер/судья-стажер), полной интеграции теории и практики через ежемесячные походы выходного дня (ПВД) как контрольные точки, принципе «обучение через ответственность» и поэтапной модели безопасности — от инструкций к осознанному риску.

Особенности организации

Организация: программа реализуется МБУ ДО «ЦЭКиТ» г. Зеленогорска; занятия — в учебном кабинете, на учебном полигоне и скалодроме, выездные ПВД — в природной среде.

Адресат программы: подростки 10–17 лет; приём свободный при отсутствии мед. противопоказаний, требований к уровню стартовых знаний и умений программа не предъявляет. Состав групп разновозрастный.

Особенности набора группы: наполняемость 10–12 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (по 45 минут, перерыв 10 минут); для всех групп — ежемесячные ПВД по субботам (9 походов в учебный год, 6 астрономических часов = 4 академических часа в учебном плане).

Форма обучения: очная.

Форма организации: групповая работа с ротацией походных должностей (замыкающий, хронометрист, штурман, завхоз, медик, старший проводник); обучение строится как движение от базовых навыков выживания через тактику и планирование похода к инструкторской практике и самостоятельному проведению ПВД для младших групп.

Цель и задачи программы

Цель — формирование у обучающихся устойчивых компетенций в области спортивного туризма, обеспечивающих готовность к самостоятельной организации и безопасному проведению походов выходного дня, участию в соревнованиях и ответственное отношение к природному и культурному наследию.

Обучающие:

- сформировать систему туристских знаний и навыков: снаряжение, узлы, ориентирование, бивачные работы, первая помощь;
- освоить тактику движения и преодоления естественных препятствий, работу со спортивной картой;
- изучить технику работы со специальным снаряжением (навесные переправы, подъёмы с использованием жумара) и основы руководства туристской группой.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, координацию, ловкость);
- развивать пространственное и тактическое мышление, умение принимать решения в изменяющихся условиях;
- развивать способность к рефлексии и самоанализу, лидерские качества и инициативность через походные должности и проектные задачи.

Воспитательные:

- воспитывать коллективизм, взаимовыручку и ответственность за общее дело;
- формировать экологическое сознание (этика «Не оставлять следов») и уважение к истории и природе родного края;

- воспитывать культуру безопасного поведения и способствовать профессиональному самоопределению в сферах туризма, спорта, педагогики и спасательного дела.

Содержание: 3 года обучения,

Ключевой интегрирующий модуль — ежемесячный «Практико-ориентированный день (ПВД)»: каждый поход — с конкретными навыками на отработку.

1 год (стартовый, 144 ч:): вводный модуль «Мы — команда», бивак и быт , снаряжение, ориентирование по компасу и азимуту, основы топографии, 10 базовых узлов, 9 ПВД, промежуточная аттестация и участие в массовых мероприятиях, акциях.

2 год (базовый, 144 ч.): тактика туристской группы — анализ маршрутов, планирование сезона, тактика движения в разных природных условиях (лес, болото, склон), работа со спортивной картой; техника преодоления склонов, простые переправы; подготовка к соревнованиям муниципального и регионального уровня; проектная деятельность (меню-раскладка, маршрут, смета ПВД); 9 ПВД с ночёвками в полевых условиях; участие в массовых мероприятиях, акциях.

3 год (продвинутый, 144 ч.): лидерство и управление в туризме— психология руководства группой, методика преподавания навыков, разработка инструкций по безопасности; краеведческий проект с методами сбора информации (архивы, GPS-трекинг, фотофиксация) и презентацией результатов; 9 ПВД для младших групп с ведением «Портфолио инструктора»; итоговая аттестация — защита проекта перед советом педагогов и экспертами плюс комплексный экзамен (решение нештатной ситуации, инструктаж, технический норматив).

Чему научится ребёнок

Предметные результаты (по годам):

к концу 1 года

— знание видов снаряжения и 10 базовых узлов, умение ориентироваться по компасу и определять азимут, навыки разведения костра и приготовления пищи в полевых условиях;

к концу 2 года

— владение техникой преодоления склонов (подъём, траверс, спуск), умение накладывать простейшие повязки и транспортировать пострадавшего, навык составления меню-раскладки с расчётом калорийности;

на 3 году

—руководство ПВД (под присмотром педагога), инструкторские и судейские компетенции, завершённый краеведческий проект.

Метапредметные результаты: умение работать по инструкции и по алгоритму, самоорганизация, способность анализировать ситуацию и принимать решения в моделируемых ЧС, командное взаимодействие при преодолении препятствий, чтение спортивной карты и планирование движения, рефлексия и конструктивная оценка действий своих и команды.

Личностные результаты: мотивация к занятиям туризмом и здоровому образу жизни, дисциплинированность, бережное отношение к снаряжению, ответственность за порученное дело, инициативность, осознанное соблюдение экологических норм, готовность к наставничеству.

Проверка результатов

Промежуточная аттестация — декабрь, **итоговая** — май:

на 1 году — итоговое комплексное мероприятие (слёт, квест, поход) с демонстрацией навыков и рефлексией года, на 2 году — участие в соревнованиях и анализ выступления, на 3 году — защита проекта и комплексный экзамен (теория + практика на полигоне) с оценкой комиссией по критериям: правильность решений, эффективность инструктажа, техника норматива, безопасность.

Текущий контроль: тест по технике безопасности (сентябрь), зачёты по узлам, снаряжению и лыжной подготовке, кейс-задачи, нормативы по установке палатки и укладке

рюкзака, отчёты по каждому ПВД с ведением «Дневника туриста», участие в соревнованиях, «Портфолио инструктора» на 3 году.