

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Экстрим» направлена на решение проблемы организации и проведения туристско-оздоровительной работы с детьми в учреждении дополнительного образования детей в современных условиях. Программа направлена на удовлетворение познавательных потребностей детей, творческой самореализации за рамками основного образования.

Актуальность программы определяется требованием времени: двадцать первый век принес с собой сложные социальные и культурно-мировоззренческие процессы, которые не обошли стороной и дополнительное образование. Потребовались значительные изменения в развитии социальной сферы. Требованием времени встала необходимость подготовки людей к жизни в быстро меняющихся условиях, переход к информационному обществу. Как никогда возникла потребность приобретения таких личностных качеств, как коммуникабельность, способность сотрудничать в международном сообществе, противостоять «асоциальным» явлениям и вести здоровый образ жизни.

Данная программа является актуальной, так как направлена на формирование личности здоровой духовно и физически, способной обезопасить себя и окружающих людей от многочисленных опасностей окружающего мира, личности, подготовленной к оказанию помощи в экстремальных ситуациях.

Новизна курса «Экстрим» определяется потребностью найти новые подходы к реализации программ туристско-краеведческого направления («Юные туристы», «Пешеходный туризм», «Юные спелеологи», «Спортивное ориентирование» и другие). Данные программы, написанные в разное время, ориентированы на узконаправленное обучение в рамках кружка. А комплексный подход к обучению, постепенное усложнение программного материала, опора на возрастные особенности позволяют педагогу удовлетворить потребности детей в знаниях об окружающем мире и помочь каждому ребенку проявить себя значимой личностью.

Программа предполагает рост обучающихся в нравственном и физическом развитии и самосовершенствовании, подготовку к выживанию в экстремальных условиях, обучение навыкам оказания помощи пострадавшим и их правильной транспортировки. Программа предполагает научить детей обеспечения безопасности в различных жизненных ситуациях, научить детей любить, беречь и защищать свою Родину.

Нормативно-правовая база. Современные проблемы воспитания требуют защищенности личности от падения нравственно-духовных идеалов, разрушения традиций, неверия в завтрашний день, от обесценивания человеческой жизни. Социальная защита детства обозначена в «Конвенции о правах ребенка». Программа разработана с учетом требований документов Правительства РФ, Конституции РФ, Закона Российской Федерации «Об образовании», региональных документов о воспитании подрастающего поколения.

Цель: создание условий для формирования социально активной, творческой личности, способной адаптироваться к изменениям социума, способной преодолевать специфические сложности (факторы выживания), возникающие в чрезвычайных ситуациях, приобщаться к здоровому образу жизни.

Задачи:

- воспитание патриотизма и чувства гордости за свой родной край;
- обучение навыкам начальной туристской подготовки;
- подготовка к выживанию в экстремальных условиях природной среды;
- привитие навыков физической культуры;
- обучение оказанию помощи пострадавшим;
- реализация интереса подростков к путешествиям;
- развитие самостоятельности и ответственности за принятые решения;

- подготовка к соревнованиям.

Отличительные особенности программы:

- в программе последовательно по разделам и годам обучения идёт усложнение теоретического и практического материала;
- вариативность программы: порядок прохождения программы может быть изменен в зависимости от условий, особенностей детского коллектива, особенностей расширения индивидуальной работы;
- характерная особенность программы в том, что из года в год темы изменяются и усложняются с учетом возрастных особенностей воспитанников; сохранена преемственность по годам обучения, логическая связь в содержании тематических занятий в теоретической и практической частях;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Возраст детей. Настоящая программа рассчитана на обучение детей возраста 10-13 лет.

Формы и режим занятий: занятия групповые, разновозрастные, набор свободный. В первый год обучения – занятия два раза в неделю по два часа, во второй и третий год – два раза в неделю по три часа.

Ожидаемые результаты первого года обучения.

Воспитанники к концу первого года обучения должны **знать:**

- Технику безопасности при проведении занятий.
- Правила движения группы во время путешествия и экскурсии.
- Правила личной гигиены.
- Содержимое личной походной аптечки.
- Основные приемы оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- Выполнить комплекс основных физических упражнений.
- Использовать личное снаряжение.
- Собрать и уложить рюкзак для однодневного похода.
- Сушить одежду в полевых условиях.
- Вязать туристические узлы: штык, встречный, проводник восьмерка, схватывающий, стремя, прямой.
- Выполнять нормы ОФП по следующим параметрам:
 - с рюкзаком до 5 кг ходить 8 км в день;
 - подниматься и спускаться по склону крутизной 15 – 30 градусов с рюкзаком до 5 кг без учета времени;
 - выполнять отжимания в упоре лежа на менее десяти раз;
 - выполнять приседания на одной ноге не менее шести раз.

Ожидаемые результаты второго года обучения.

Воспитанники к концу второго года обучения должны **знать:**

- Технику безопасности при проведении занятий.
- Правила движения группы по сильно пересеченной местности.
- Правила личной гигиены в путешествии.
- Основные приемы оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

Уметь:

- Проводить с группой комплекс основных физических упражнений.

- Выбрать безопасное место и организовать быт в полевых условиях.
- Безопасно транспортировать пострадавшего.
- Собрать и уложить рюкзак для двухдневного путешествия.
- Разжечь костер в благоприятных условиях.
- Вязать и применять на практике туристические узлы.
- Читать и изображать топографические знаки.
- Выполнять нормы ОФП по следующим параметрам:
 - с рюкзаком до 6 кг ходить 10 км в день;
 - подниматься и спускаться по склону крутизной до 45 градусов с рюкзаком до 5 кг без учета времени;
 - выполнять отжимания в упоре лежа на менее двенадцати раз;
 - выполнять приседания на одной ноге не менее восьми раз;
 - пробегать 0,5 км без учета времени.

Ожидаемые результаты третьего года обучения.

Воспитанники к концу второго года обучения должны **знать**:

- Технику безопасности при проведении занятий.
- Правила проведения соревнований по Туристскому многоборью.
- Технику и тактику соревнований по спортивному ориентированию.
- Правила движения группы по сильно пересеченной и лесной местности.
- Правила личной гигиены в путешествии.
- Содержимое групповой походной аптечки.
- Основные приемы оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

Уметь:

- Проводить с группой комплекс основных физических упражнений.
- Выбрать безопасное место и организовать быт в полевых условиях.
- Ориентироваться в неблагоприятных условиях.
- Изготавливать носилки и безопасно транспортировать пострадавшего.
- Собрать и уложить рюкзак для многодневного путешествия.
- Разжечь костер в любых условиях.
- Сушить одежду и обувь в неблагоприятных условиях.
- Вязать и применять на практике туристические узлы: встречный, проводник восьмерка, схватывающий, стремя (одним концом), УИАА (аварийный), штык, «удавка», прямой, брамшкотовый, австрийский проводник, грэйпвайн.
- Выполнять нормы ОФП по следующим параметрам:
 - с рюкзаком до 8 кг ходить 10 км в день;
 - подниматься и спускаться по склону крутизной до 50 градусов с рюкзаком до 5 кг без учета времени;
 - выполнять отжимания в упоре лежа на менее пятнадцати раз;
 - выполнять приседания на одной ноге не менее десяти раз;
 - пробегать 1 км без учета времени.

Способы проверки результатов.

Контроль результатов усвоения теории и выполнения практики:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| • Зачет. | • Туристские игры на местности |
| • Соревнования. | • Туристские слеты. |
| • Личное первенство. | • Походы выходного дня. |
| • Топографический диктант. | • Сдача физических нормативов. |
| • Самостоятельная работа. | • Сдача специальных нормативов. |
| • Экскурсии | |

Формы подведения итогов реализации программы.

Туристические слеты, комбинированные эстафеты, однодневные походы, конкурс «Я самый...».

Методы педагогической диагностики:

При реализации программы проводятся следующие педагогические и психологические диагностики:

- 1) Оценка знаний, умений, навыков воспитанников в ходе освоения программы. Педагог оценивает успешность освоения программы каждым воспитанником и заполняет соответствующую таблицу (по полугодиям).
- 2) Анкетирование по выявлению уровня сформированности качеств личности (на начало и конец учебного года).
- 3) Анализ практической деятельности воспитанников (участие в туристических соревнованиях школьников и в соревнованиях по спортивному ориентированию).