

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ МЕДВЕНСКОГО РАЙОН КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДВЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. М. ПЕВНЕВА»

307030, Курская область, Медвенский район, пос. Медвенка, ул. Промышленная, 2 В
телефон: № 8 (47146) 4-15-52, 4-11-50

Адрес электронной почты: med307030@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 г. № 1



Утверждена
приказом от 30.08.2024 г. № 382
Директор  Е. О. Гринкевич

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивно-туристская подготовка»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Составитель:
Галуцких Инна Николаевна,
педагог дополнительного
образования,
Галуцких Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

Медвенка, 2024

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивно-туристская подготовка»

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивно-туристская подготовка» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и способствует формированию у детей и молодежи стремления к здоровому образу жизни, развитию физической силы и приобретения навыков спортивного и пешеходного туризма.

Занятия физкультурой и спортом – основа здорового образа жизни любого человека, особенно растущего организма. В настоящее время наблюдается проявление интереса широкого круга подрастающего поколения к такого рода физической активности как фитнес, которая направлена на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле фитнес – это общая физическая пригодность организма человека для определенного вида физической деятельности, которым в рамках данной программы является туризм. Туризм также относится к роду физической активности человека, направленной на отдых и восстановление сил, для обеспечения хорошей физической формы и состояния здоровья. Занятия по программе «Спортивно-туристская подготовка» есть воплощение интеграции фитнеса и туризма, направлена на привлечение детей и молодежь к здоровому образу жизни, систематическим тренировкам.

И туризм, и фитнес – это очень динамичные структуры, которые постоянно пополняют арсенал используемых средств и методов тренировки. Основными средствами являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Кроме того, туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

Адресаты программы – дети 8-17 лет, проявившие интерес к занятиям спортивным туризмом.

Объем программы – 108 часов.

Срок освоения программы – 18 недель.

Режим занятий – занятия по программе проводятся с периодичностью 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут. Между занятиями перерыв – 10 минут.

Цель программы: мотивация обучающихся к здоровому образу жизни посредством освоения основ содержания фитнеса и спортивного туризма, приобретения умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и знаниям, интеллектуальное и духовное развитие

личности ребенка. Содержание по программе предусматривает изучение программного материала по разделам «Фитнес и туризм – части ЗОЖ (теоретический курс)», «Вводная диагностика», «Фитнес. Упражнения общеразвивающей направленности», «Основы спортивного туризма», «Туристский поход», «Соревновательная практика».