

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Воронов Ю.С.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ  
ДЛЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ В МБОУ «ХИСЛАВИЧСКАЯ СШ»  
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель	Трабурова Д.Д.
Научный руководитель, ст. преподаватель	Брайцева В.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК	Кочергин А.С.
Директор национального парка «Смоленское Поозерье», к.геогр.н.	

Смоленск, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ .....	7
1.1 Понятие спортивно-оздоровительного туризма, цели и задачи .....	7
1.2 Классификация, типы и виды спортивно-оздоровительного туризма .....	9
1.3 Влияние спортивно-оздоровительного туризма на здоровье подростков .....	14
ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	21
2.1 Понятие рабочей программы внеурочной деятельности .....	21
2.2 Общие требования к разработке программ по внеурочной деятельности .....	23
2.3 Структура рабочей программы .....	26
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ ДЛЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ В МБОУ «ХИСЛАВИЧСКАЯ СШ», СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ .....	29
3.1 Содержание программы .....	29
3.2 Планирование результатов .....	39
ВЫВОДЫ .....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одним из наиболее рациональных средств организации свободного времени школьников выступает спортивно-оздоровительный туризм.

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т.е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа.

Наибольшие успехи в развитии спортивно-оздоровительного туризма были достигнуты именно в России. На сегодняшний день, российский спортивно-оздоровительный туризм представляет собой общественное движение, не имеющее аналогов в мире, и по праву считается российским национальным видом спорта.

Спортивно-оздоровительный туризм дает неограниченные возможности физического и нравственного развития человека. Физическое развитие осуществляется посредством нагрузок на организм в походах (гребля, пеший переход под рюкзаком, езда на велосипеде и т.д.). Нравственное развитие идет путем воспитания бережного отношения к природе, памятникам истории и культуры, уважительного отношения к различным народам и нациям, их обычаям, традициям и образу жизни.

Как отмечается отдельными исследователями (И.В. Зорин, 2006; Ю.С. Константинов, 2006) спортивно-оздоровительный туризм отвечает задачам развития личности и направлен на формирование рационального образа жизни, эстетических, этических и нравственных ценностей, целостного восприятия окружающего мира.

Однако, специалистам бывает недостаточно знаний и практических методик для ведения внеурочной деятельности с применением такого средства организации свободного времени школьников как спортивно-оздоровительный туризм, что обуславливает актуальность темы настоящего исследования.

Цель исследования – разработать программу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному туризму для средних классов в МБОУ «Хиславичская средняя школа » Смоленской области.

Объект исследования – организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях.

Предмет исследования – технология разработки программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному туризму для учащихся средних классов в МБОУ «Хиславичская средняя школа ».

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка инновационной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному туризму в общеобразовательной школе даст возможность открыть новое секционное направление, привлечь большее количество детей, к обучению данному виду занятий физической активности, будет способствовать улучшению физического и психического здоровья подрастающего поколения.

В соответствии с целью, были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Дать характеристику спортивно-оздоровительному туризму.
2. Изучить технологию разработки программы по внеурочной деятельности в образовательном учреждении.
3. Разработать программу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному туризму для средних классов МБОУ «Хиславичская средняя школа».

Методы исследования: Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- картографические методы (визуальный описательный анализ карты, картометрия).

Анализ научно-методической литературы. В процессе изучения и анализа научно-методической литературы были использованы ресурсы библиотеки Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, а также кафедры туризма и спортивного ориентирования. Были изучены учебные пособия, авторефераты, а также электронные ресурсы сети Интернет. Изучение и анализ специальной научно-методической литературы были направлены на разработку рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному туризму. Всего было изучено 44 литературных источника.

Методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция и дедукция). Анализ представляет собой метод научного исследования, который состоит в мысленном или фактическом разложении целого на составные части. Анализ применялся для изучения понятия туризм, спортивный туризм, туристские соревнования и туристско-рекреационного потенциала школы. Синтез представляет собой метод научного исследования предмета или явления, состоящий в познании его как единого целого, в единстве и взаимосвязи его частей. Синтез применялся для разработки рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному туризму в МБОУ «Хиславичская СШ» Смоленской области. Индукция является логическим умозаключением от частных, единичных случаев к общему выводу, от отдельных фактов к обобщению. Индукция применялась для формулирования практических рекомендаций.

Дедукция является логическим умозаключением от общих положений к частным выводам. Дедукция применялась при формулировании выводов.

Картографические методы (описательный анализ карты, картометрия) использовались для изучения картографических материалов Хиславичского района.

Организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась на базе СГАФКСТ и в МБОУ «Хиславичская СШ» Смоленской области в три этапа.

На первом этапе (с октября 2014г. по декабрь 2014г.) была выбрана тема исследования, обоснованы методы исследования, сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования, составлен план выполнения выпускной квалификационной работы (ВКР).

На втором этапе (с января 2015г. по октябрь 2015г.) проводилось изучение технологии разработки программ по внеурочной деятельности для общеобразовательного учреждения, а также разработка и апробирование инновационной спортивно-оздоровительной программы по спортивно-оздоровительному туризму.

На третьем этапе (с ноября 2015г. по май 2016г.) проводилась систематизация фактического материала, подготовка общих выводов, разработка практических рекомендаций и подготовка рукописи ВКР.

Теоретическая и практическая значимость работы обусловлена возможностью использования полученных знаний преподавателями и студентами Смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма при изучении теоретического курса по основам спортивно-оздоровительного туризма.

Полученные данные могут применяться в работе специалистов и инструкторов спортивно-оздоровительного туризма, а также учителей по физической культуре при планировании внеурочной деятельности.