Комитет по образованию администрации города Мурманска
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Мурманска
Центр детского и юношеского туризма

Принята на методическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ
Протокол № 1 от «31» 08.18

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДЮТ
_____ А.А. Ананьин
«31» 08 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Оздоровительно-познавательный туризм»

Срок реализации: 4 года
Возраст занимающихся:10-16 лет
Автор-составитель**: Кузнецова О.П.**
педагог доп. образования ЦДЮТ

Мурманск
2018

Пояснительная записка

Программа адаптирована на основе программы дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм». - М.: Советский спорт, 2003г. Автор - Смирнов Д. В.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую и познавательную деятельность.

Задачи:

- обучение основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- формирование системы знаний об историко-культурном и природном наследии родного края; воспитание чувства гордости за свой край, Россию, чувства товарищества и коллективизма;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму.
- пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся , привлечения к организации активного отдыха средствами туризма, ведения здорового образа жизни, познание окружающего мира в доступных географических районах страны.

Содержание программы рассчитано на четыре года занятий с учащимися 5 - 9 классов общеобразовательной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года занятий - 15 человек, 2-го – 12 человек и последующих лет - не менее 10 человек.

Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно - ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

Примерная учебная программа каждого года занятий рассчитана на 312 часов, с сентября по май включительно, из них 78 часов на период летних каникул. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Актуальность

Оздоровительно – познавательный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей школьников и быть личностно-ориентированной. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие - должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, **цикличности проведения** оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно - ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности детского оздоровительного туристского объединения.

Ожидаемый результат 1-2 года обучения:

Программа обучения предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, техники и тактики туризма, ориентирования на местности. Ведение краеведческих наблюдений, исследований, оказания первой медицинской помощи.

Занимающиеся 1-2-го года непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (лесом, озером); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Ожидаемый результат 3-4 года обучения:

Занимающиеся 3-4 года расширяют зону познания окружающего мира; с ними возможны одно - двухдневные мини-походы по родному краю; они закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе в Центре туризма.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2 раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок.