

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

от «10» 09 2020 г.

 Е.В.Махова

Протокол № 1

«10» 09 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

туристско-краеведческой направленности

«Инструкторы туризма»

Автор-составитель:

Буданцев Дмитрий Владимирович

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Новотроицк, 2020 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа предполагает создание условий для сохранения и укрепления здоровья подростков, содействия их гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни и умений саморегуляции средствами туристско-краеведческой деятельности с учётом их возможностей и мотивации.

Содержание программы построено на взаимодействии с предметными областями фундаментального ядра начального общего образования:

- «Биология»;
- «География»;
- «Искусство»;
- «Литература»;
- «Математика»;
- «Обществознание»;
- «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Технология»;
- «Физическая культура».

Актуальность программы

Программа составлена с учётом социального заказа, отвечает потребности общества и связана с обозначившейся в последнее время

тенденцией к повышению роли туристско-краеведческой деятельности в образовательных организациях.

Содержание программы предполагает овладение обучающимися знаниями и умениями в различных областях: основы гигиены туриста, туристский быт и снаряжение, топография и ориентирование, техника и тактика походов, экология, краеведение, общая и специальная физическая подготовка.

Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной, двигательной, творческой, познавательной сфер подростка, его физической и коммуникативной культуры в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Тематика занятий способствует формированию здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков познавательной, творческой, трудовой деятельности.

Практические занятия и походы способствуют физическому оздоровлению подростков. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы подростков. В работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Образовательный процесс требует от обучающегося основной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность подростка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Эффективные формы реализации программы позволяют снизить уровень дефицита двигательной активности подростков. При этом адаптация организма подростка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся. Логика занятий строится с учётом интересов обучающихся, возможностей их самовыражения. В ходе усвоения обучающимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе, выслушивать и воспринимать чужую точку зрения.

Программа позволяет индивидуализировать различные направления туристско-краеведческой деятельности.

Отличительные особенности программы

В процессе разработки программы были проанализированы программы туристско-краеведческой направленности:

	Название программы	Краткая аннотация
1	Угрюмов В.Л. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-многоборцы» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	Возраст обучающихся: 14-17 лет Срок реализации: 3 года В программе отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки личной, командной техники пешеходного и лыжного туризма, инструкторская подготовка.
2	Веревка Ю.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	Возраст обучающихся: 12-17 лет Срок реализации программы: 4 года Программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний по туризму, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».
3	Саманов Т.Р. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	Возраст обучающихся: 12-17 лет Срок реализации программы: 3 года Программа позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для высших спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимально

		допустимой категории сложности по пешему, водному, горному, лыжному туризму, а так же для успешного выступления в соревнованиях и туристскому многоборью различного уровня.
--	--	---

Все проанализированные программы рассчитаны на детей, увлеченных туризмом, и ориентированы на получение высоких званий и наград. Программа «Инструкторы туризма» рассчитана на обучение школьников 11-17 лет, обучающихся в МАУДО СДЮТурЭ.

Отличительные особенности настоящей программы прослеживаются по нескольким направлениям:

- реализация основных положений системно-деятельностного подхода, определяющим целью и основным результатом образования развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

- интеграция различных видов туристско-краеведческой деятельности (двигательная деятельность общеразвивающей направленности; наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося; изучение природного и культурно-исторического наследия России);

- практическая личностная значимость предметного результата, предполагающая сформированность основ физической культуры, здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности;

- организация активной деятельности обучающихся с учётом их возрастно-психологических особенностей.

Адресат программы

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 11 до 17 лет (1 год обучения: 11 – 12 лет; 2 год обучения: 12 – 13 лет, 3 год обучения: 13 – 14 лет, 4 год обучения: 14 – 15 лет, 5 год обучения: 15 – 17 лет).

Набор обучающихся в объединение осуществляется на добровольных началах при отсутствии медицинских противопоказаний. Ежегодно педагогом изучаются школьные медицинские карточки обучающихся.

Формы и методы организации деятельности обучающихся ориентированы на возрастно-психологические новообразования этого возраста.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика подростка. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия.

Учитывая все особенности подросткового организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Подростковый возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется прежде всего интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается **к 14-15 годам**.

Гибкость, в отличие от других физических качеств человека, начинает регрессировать в первые годы жизни и по мере окостенения хрящевых тканей к 13-16 годам. Типичными для воспитания гибкости будут упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Основной метод воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений; основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры.

Туризм благодаря разнообразию походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Наиболее распространенный метод воспитания быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Особенно ценны в этом отношении спортивные и подвижные игры.

В подростковом возрасте установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличении мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости под влиянием походов.

На увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины – пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов – в лыжных. Многолетние (4-5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Спортивный туризм, спортивное ориентирование и туристское многоборье входят в Единую спортивную классификацию. Поэтому целесообразно показать обучающимся перспективы спортивного роста, ориентировать их на продолжение занятий спортивным туризмом или спортивным ориентированием.

Объем программы

Общий объем программы – 1620 часов.

Образовательный процесс состоит из нескольких этапов. Каждый год – этап обучения – это новая ступень освоения обучающимися окружающего мира.

Программа носит концентрический характер и включает ежегодное изучение одних и тех же модулей с постоянным углублением знаний и тренировкой умений и навыков. Ежегодно в начале учебного года педагог проводит инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий и массовых мероприятий. Дополнительные инструктажи проводятся при подготовке к походам и соревнованиям.

Формы обучения

Программа реализуется в очной форме обучения.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет (по 36 недель с сентября по май включительно): каждый год обучения по 324 часа.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся по 3 часа 3 раза в неделю.