

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
муниципального образования «город Бугуруслан»
(в соответствии с Уставом ОУ)

Рассмотрена на заседании
научно-методического совета
МАУДО ЦРТДЮ
Протокол № 8
от «10» 05 20 16 г.

Утверждаю
директор МАУДО ЦРТДЮ
Волчек О.Е.
приказ № 3
от «24» 05 20 16 г.



Дополнительная общеобразовательная программа «Рюкзак здоровья»

Возраст детей: 12 – 17 лет.
Срок реализации: лагерная смена
Год разработки: 2016 г.
Программу составили:
Виноградова Екатерина Ивановна
заведующая отделом туризма
и краеведения
Веретенников Эдуард Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Бугуруслан, 2016 г.

Пояснительная записка

Проблемы физического оздоровления, духовного развития подрастающего поколения – будущих взрослых граждан новой России сегодня стоят особенно остро. Одним из средств решения этих проблем является туристско-краеведческое движение. Через туристско-краеведческую деятельность оказывается психолого-педагогическое воздействие на личность, создаются условия для гармонично развитого человека.

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать нестандартные решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Первые навыки и умения, необходимые в туристско-краеведческой работе, участники программы получили в начальной школе, на прогулках, экскурсиях, в походах. Поэтому туристско-краеведческая деятельность присутствует в жизни каждого человека в той или иной степени. Она связана с учебно-воспитательным процессом и способствует широкому ознакомлению участников лагеря с окружающим миром. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Особенность программы заключается в том, что реализация ограничена временными рамками палаточного туристского лагеря. Поэтому полнота и эффективность реализации её воспитательного блока зависят:

- от продуманности задач, содержания, способов подготовки и проведения дел палаточного лагеря с учётом его педагогической целесообразности;
- от качества осуществления индивидуальной работы с молодёжью;
- от характера межличностных отношений участников лагеря (отношений доброжелательности, открытости, честности), создание благоприятного климата;

- от профессионализма педагогов, характера их ценностных отношений к окружающему миру.

Программа летнего палаточного лагеря предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством руководителя таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

За период пребывания в лагере ребята приобретут качественные практические навыки по технике пешеходного и водного туризма, ориентированию на местности, использованию туристического снаряжения, оказанию первой медицинской помощи, выживания в неблагоприятных природных условиях. Жизнь на свежем воздухе, солнце, вода, соблюдение чёткого режима и постоянная, спортивная тренировка физически закаляют ребят. В совместном труде, в общих переживаниях походных событий рождаются товарищеская поддержка и взаимопомощь, создается коллектив и воспитывается сознательная дисциплина, основанная на уважении к товарищам. Всё это делает туризм не только приятным видом активного отдыха, но и прекрасным средством воспитания.

Направленность программы

Программа «Рюкзак здоровья» имеет туристско-краеведческую направленность и предлагает курс обучения туристскому мастерству, основным умениям и навыкам в области спортивного туризма и краеведения.

Актуальность программы.

Сегодня, во время кризиса двигательной активности детей, летняя пора остается особенно незащищенной, поэтому лагерь особенно актуален в период летних каникул. Лето – лучшая пора для активного отдыха. Свежий воздух, солнце и вода - все это обеспечивает высокий эмоциональный уровень у детей.

Новизна программы заключается в расширении видов деятельности. Помимо учебно-тренировочных занятий непосредственно по тематике объединения, в программу входят занятия туристские, творческие и коллективные задания. Таким образом, программа способствует помимо повышения физического потенциала, повышению интеллектуального потенциала и формированию умения работать в команде.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в обеспечении эффективного учебно-тренировочного процесса во время летнего сезона и должна поддерживать взаимосвязь между всеми мероприятиями проводимыми объединением в этот период.

В каждый этап программы включены разнообразные типы занятий с целью развития тех или иных качеств, умений, навыков и способностей ребенка, а также всестороннего развития его личности. Таким образом, ребенок сможет проявить себя в различных видах деятельности и стать активным участником общественной жизни в лагере и повседневной жизни.

Целью программы является создание условий для развития физического и интеллектуального потенциала детей. Создание здоровьесберегающей образовательной среды учреждения дополнительного образования детей, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, активный культурно-познавательный досуг обучающихся в дни школьных каникул.

Задачи:

Обучающие:

1. Отработать определённые знания и умения, необходимые для участия в походах, в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, отработать умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке соревнований и походов;
2. Повышать туристско-спортивное мастерство;
3. Формировать умение работать в команде.

Развивающие:

1. Развивать познавательные, физические, нравственные способности молодёжи, путём использования их потенциальных возможностей, способствующих формированию личности;
2. Развивать лидерские и организаторские способности у детей;
3. Расширять кругозор учащихся.

Воспитывающие:

1. Воспитывать патриотизм и гражданственность методами туристско-краеведческой деятельности;
2. Воспитывать чувство уверенности в собственных силах, значимости личного и коллективного успеха.
3. Воспитывать у юных туристов волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание.

Возраст детей: 12 - 17 лет.

Срок реализации: 10 дней.

Ожидаемые результаты.

Во время работы лагеря предполагается, что у детей будут динамично развиваться познавательные процессы, лидерские и организаторские навыки, будет формироваться умение работать в команде.

По окончании работы лагерной смены у детей будет:

- реализована мотивация к собственному развитию, участию в собственной деятельности, проявлению социальной инициативы;
- развита индивидуальная, личная культура, приобщение к здоровому образу жизни;
- создана мотивация на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получение конкретного результата своей деятельности;
- будут развиты коммуникативные, познавательные, творческие способности, умение работать в команде.

Оцениваться результаты будут в текущем контроле педагогами лагеря, а

также по итогам соревнований и выездных занятий.

Формы подведения итогов: соревнования, слёты, походы, викторины.

Содержание программы состоит из 3 блоков:

1 блок - организационно-подготовительный

Организационный период – один из наиболее важных моментов программы. В этот период осуществляется первоначальное сплочение и организационное оформление лагеря, выдвижение воспитательных задач и определение путей их реализации, адаптация молодёжи в условиях лагерной жизни. Именно от того, как пройдут первые дни, какой настрой получают участники, во многом зависит успех проведения палаточного лагеря.

Продолжительность оргпериода - 1 день, его можно организовать по плану:

- регистрация;
- знакомство в группе;
- формирование коллектива;
- планирование работы, мероприятий;

В течение дня проходит: торжественное открытие проекта, знакомство с идеями, адаптация, организационное ориентирование, формирование группы, название отряда, выборы командира, знакомство с законами, проведение инструктажа по технике безопасности, выдача обвязок.

Вся жизнедеятельность туристско-краеведческой программы строится по методике коллективно-творческой деятельности. Коллективно-творческая деятельность основывается на признании самоценности каждого участника, наличия в нем огромного творческого потенциала, который может быть реализован лишь в сотрудничестве всех участников программы. Методика коллективно-творческой деятельности позволяет участникам не только получать определенные знания и умения, но и решать жизненные задачи творчески, с уважением к другим людям и стремлением принести им пользу. Использование личностно-ориентированных технологий в учебно-воспитательном процессе в лагере способствует саморазвитию и самореализации личности участника с учетом его индивидуальных особенностей. Определенное место в

жизнедеятельности программы занимает игра - как одна из важнейших педагогических технологий, которая предоставляет возможность участнику пройти свой социальный путь, дающий право на ошибку и коррекцию, на выбор поступка.

2 блок - практичеcко-туристский

Образовательный блок «Туризм» рассматривается с одной стороны как самостоятельный курс, с другой он тесно связан с краеведением и выступает условием для выполнения краеведческих заданий. Освоение участниками блока «Туризм» дает им возможность получить знания и умения по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, принять участие в походах, соревнованиях.

Данный блок является основным в программе «Рюкзак здоровья». Основной формой проведения данного блока являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых многие умения и навыки отрабатываются до автоматизма, так как в походах и путешествиях они должны выполняться технически быстро и грамотно.

Блок имеет большое значение в воспитательной работе: участники лагеря изучают теоретический материал, перед ними ставятся проблемные задания, создается мотивация на тренировочную деятельность. В палаточном лагере соберутся участники с различной подготовленностью к занятиям туризмом, поэтому во главу учебно-воспитательного процесса ставятся принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности.

Как правило, практика в туризме - это походы, в которых развиваются коммуникативные навыки, воспитывается самостоятельность, инициатива, формируется экологическое мышление, приобретаются навыки быстрой адаптации в постоянно меняющихся условиях социума.

Занятия туризмом способствуют укреплению здоровья участников, поэтому, они проводятся на свежем воздухе и в активной форме (соревнования, конкурсы, эстафеты, мини-походы).

В процессе освоения блока программы акцентируется внимание на пропаганде здорового образа жизни, формирования устойчивого неприятия

вредных привычек, ориентирование молодёжи на самостоятельные физические занятия.

Получение практических навыков выживания, преодоления трудностей, приобщение к изучению славных страниц истории родного края в реальных условиях природной среды происходит через вовлечения участников в увлекательные приключения – туристские игры, фестивали, соревнования с элементами экстрима, походы с изучением краеведческих объектов и многое другое при обеспечении педагогического и психологического сопровождения. Всё это способствует формированию у ребят устойчивого интереса к занятиям туризмом и краеведением.

4 блок – итоговый

Он позволяет подвести итоги, оценить полученные результаты учебно-воспитательной работы, провести диагностику и определить задачи на дальнейшую деятельность.

План мероприятий

День	Мероприятия группы
1 день	День экологии «Сбережём нашу планету». Знакомство с местностью тренировок. Инструктаж по технике правил безопасности. Постановка короткой пешеходной дистанции. Отработка вязки узлов. Одевание обвязки.
2 день	Работа на короткой пешеходной дистанции (индивидуально). Отработка вариантов постановки дистанции.
3 день	Постановка велосипедной дистанции ВФВ, триал. Прохождение этапов ВФВ. Работа с регламентом туризма на средствах передвижения. Медицинская подготовка.
4 день	Кроссовая подготовка. Ориентирование. ОФП. Основы поисковой деятельности. Поисковая деятельность: экипировка военнослужащих РККА. Личные вещи военнослужащих.
5 день	Водная дистанция. Выезд на реку Мочегай.
6 день	Водная дистанция. Выезд на реку Мочегай.
7 день	Кроссовая подготовка. Прохождение этапов ВФВ. Прохождение этапов триала (по группам). Ориентирование.
8 день	Работа на короткой пешеходной дистанции (группа, связки). Отработка вариантов постановки дистанции.
9 день	Кроссовая подготовка. Ориентирование. Работа на короткой пешеходной дистанции (группа). Транспортировка пострадавшего.
10 день	«Веселые туристические старты». Отработка конкурсной программы.