**Программа дополнительного образования: «Туризм и автономное существование»**

**Учитель: Масякина Ж.С.**

1. **Пояснительная записка.**

Туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Занятие туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания патриотизма и развития лидерских качеств у учащихся. Воспитание, обучение, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях туристского маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки доводят многих детей до проблемного поведения.

Необходимость введения курса: «Туризм и автономное существование» обусловлена тем, что в современном обществе необходимо активизировать познавательную деятельность детей, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически.

Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой.

Особенность курса «Туризм и автономное существование» состоит в том, что в отличие от узкопрофильных программ в сфере туризма, является синтезом смежных с туризмом областей знания: картографии, физической географии, краеведения, спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, туристического многоборья и автономного существования. Данная программа комплексная по содержанию. Занимаясь по этой программе, воспитанники учатся адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию, быстро и правильно принимать решение выхода из нее и практически осуществлять это с учетом техники безопасности. Актуальность программы подтверждается её востребованностью в обществе, направленностью на подготовку школьников к выживанию в условиях автономного поведения в природе, формированием навыков адекватного поведения в экстремальных ситуациях. Предусмотренная программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и приучает школьников, осознанно относится к самовоспитанию.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность. Она направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, среды проживания.

Программа рекомендуется для использования при работе с детьми среднего школьного возраста,6-7 классы, не имеющих специальных туристических навыков, проявляющих интерес к спортивному ориентированию, технике туризма, имеющих медицинский доступ на участие в походах. Она предполагает двухчасового занятия в неделю в течение года.

Данная программа соответствует Государственному образовательному стандарту.

В результате прохождения программного материала выполняется следующая деятельность:

1. *Обучающая:*

- изучение основ техники туризма

- изучение тактико - технических приемов преодоления естественных препятствий.

2. *Воспитывающая:*

- формирование межличностных отношений между воспитанниками;

- формирование потребности во взаимоотношениях и умении общаться;

- развитие трудолюбия, взаимопомощи, добросовестности, аккуратности, знаний законов, правил, традиций, норм поведения на природе и в социальной среде.

3. *Оздоровительная:*

- осознание воспитанниками соблюдения гигиенических норм и правил здоровья человека.

В результате изучения курса, обучающиеся ***должны знать:***

* Нормы турпоходов и обязанности членов туристической группы;
* Технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
* Географию Тамбовской области;
* Туристические возможности родного края;
* Состав и назначение медицинской аптечки;
* Особенности туристического меню.

***Должны уметь:***

* Укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку;
* Составлять мен.;
* Оказывать первую медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
* Пользоваться простыми приемами ориентирования;
* Читать карты, планы местности;
* Измерять расстояния, двигаться по азимуту;
* Преодолевать мелкие естественные препятствия;
* составлять план путешествия,
* разрабатывать маршрут,
* вести наблюдения за погодой,
* ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты и компаса,

В соответствие с этим данная программа имеет **цель:**

Формирование личности, способной жить в гармонии с природой.

**Задачи программы:**

*Развивающие:*

1. Развитие творческих способностей детей;
2. Развитие способностей обучающихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

*Обучающие:*

1. Расширение кругозора по географии, биологии, краеведению.

*Воспитательные:*

1. Укрепление здоровья воспитанников;
2. Воспитание бережного отношения к природе.

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

1. Основы Туризма
2. Личное и групповое туристическое снаряжение
3. Организация туристского быта
4. Туристские должности в группе
5. Питание в походе
6. Основы медицины
7. Топография и ориентирование
8. Техника пешего и лыжного похода
9. Техника спортивного ориентирования
10. Тактика в спортивном ориентировании
11. Краеведение

Программа предусматривает следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, игра, викторина, соревнование, самостоятельная работа, учебно-тренировочные занятия, творческое и коллективно - творческое дело, поход, практическое занятие на природе.

При изучении курса для обучающихся предусмотрены большие возможности для коллективной практической работы на природе.

Контроль достижения планируемых результатов проводится во время организованной на занятиях рефлексии. Показателем успешности будут результаты выступления учащихся на конкурсах, действия обучающихся при проведении походов. Контроль практических навыков в этой области проводится с использованием, так называемой проектной деятельности. Предлагается учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки.

Программа: «Туризм и автономное существование» рассчитана на один год и изучается в объеме 74 часа.

**2.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Количество часов | | |
| общее | теоретические | практические |
| 1 | Основы Туризма | 2 | 2 |  |
| 2 | Личное и групповое туристическое снаряжение | 5 | 3 | 2 |
| 3 | Организация туристского быта | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Туристские должности в группе | 1 | 1 |  |
| 5 | Питание в походе | 5 | 3 | 2 |
| 6 | Основы медицины | 4 | 3 | 1 |
| 7 | Топография и ориентирование | 26 | 9 | 17 |
| 8 | Техника пешего и лыжного похода | 10 | 7 | 3 |
| 9 | Техника спортивного ориентирования | 6 | 3 | 3 |
| 10 | Тактика в спортивном ориентировании | 3 | 2 | 1 |
| 11 | Краеведение | 7 | 2 | 5 |
| 12 | Резервное время | 1 |  |  |
| Всего: | | 74 | 37 | 36 |

**3.Содержание программы.**

**Основы туризма**

**Введение.** История развития туризма в Тамбовской области. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Воспитательная роль туризма. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, решительности, смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы, традиции туристов.

**Личное и групповое туристическое снаряжение.** Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

*Практическая работа:* «Укладка рюкзаков», «Выбор и подготовка снаряжения», «Работа со снаряжением на местности»

**Организация туристского быта.** Привалы и ночлеги в походах Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров, разжигание костра, типы костров.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка лагеря перед уходом группы.

*Практическая работа:* «Выявление условий, влияющих на размещение бивака», «Комплексная работа на биваке», «Определение места бивака», «Выбор места для палаток, установление палаток», «Размещение вещей в палатке», «Оборудование кострового места», «Определение санитарного места», «Правила разжигания костра», « Заготовка дров», «Уборка бивака»

**Туристические должности в группе.** Туристические должности постоянные и временные, командир группы, зав. питанием, зав. снаряжением, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорг и другие. Их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности.

*Практические работы:* «Выполнение обязанностей в период проведения похода»,

**Питание в походе.** Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе взависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов впути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

*Практические работы:* «Составление меню», «Фасовка и упаковка продуктов»,

« Переноска продуктов в рюкзаке», « Приготовление пищи на костре»,

**Основы медицины.** Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе.

*Практические работы:* «Оказание первой помощи»

**Топография и ориентирование.** Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт. Содержание карты. Виды и группы знаков. Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

*Практические работы:* «Работа с картами различного масштаба», « Упражнение на запоминание знаков», «Ориентирование карты по компасу», « Определение сторон горизонта по местным предметам», «Движение по азимуту»

**Техника пешего и лыжного туризма.** Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки. Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Снаряжение для лыжного туризма. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке. Узлы, виды узлов.

*Практические работы:* « Вязание узлов», « Организация самостраховки», « Отработка техники преодоления естественных препятствий»

**Техника спортивного ориентирования.** Введение. Значение ориентирования в походах. Виды спортивного ориентирования. Техника спортивного ориентирования. Карта для спортивного ориентирования: условные знаки, масштаб, сечение рельефа. Технические приемы: ориентирование карты, чтение карты, измерения по карте и на местности, движение по азимуту.

*Практические работы:* «Чтение плана местности», «Подвижные игры по спортивному ориентированию», «Упражнения для развития глазомера»

**Тактика в спортивном ориентировании.** Понятие о технике и плане. Выбор пути движения по дистанции.

*Практические работы:* « Решение задач по выбору пути движения на дистанции»

**Краеведение.** Понятие термина «краеведение». Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

*Практические работы*: «Работа с контурными картами», «Изучение растительного и животного мира», « Составление гербария», « Изучение влияния деятельности человека на природный комплекс», « Составление туристического маршрута»

**4.Учебно-методическая и справочная литература по курсу**

**Для педагога:**

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
8. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
10. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
11. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
12. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
13. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротека. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
16. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
17. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
18. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
19. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.
20. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
23. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
24. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
25. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
26. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
27. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
28. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
29. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
30. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.
31. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

**Литература для обучающихся:**

1 Атлас Тамбовской области/ под науч. Руководством А.М. Кириллова, 1998г.

2 Тамбовская энциклопедия /Главный науч. руководитель Л.Г. Протасов- Тамбов: издательство Юлис, 2004 г-704 с.

3 Туристическими тропами Тамбовского края / ост. М.Н. Кузьмина - Воронеж, 1987.