

**Пояснительная записка**

Программа «Я – турист» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности.

Туризм это самостоятельная и социально ориентированная сфера, образ жизни; эффективное средство духовного и физического развития личности; воспитания бережного отношения к природе. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристическом маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

 В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности

 Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа рассчитана на обучающихся 14-18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; спортивному ориентированию. Данная программа составлена на основе Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный турист», автором которой является педагог дополнительного образования Смирнов Дмитрий Витальевич.

**Актуальность**программы обусловлена тем, что туристические походы, романтика дальних, манят к себе с каждым годом всё больше число обучающихся. А занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учёбы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Педагогическая целесообразность программы заключается** в том, что туристический поход сочетает здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Горизонт» способствует укреплению не только физического, но и психологического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Любой вид туристического путешествия – от простой прогулки до многодневной экспедиции – непременно обогащает человека новой информацией, развивает его интеллект. Это свойство туристических путешествий лежит на поверхности, оно очевидно, неоспоримо, не требует доказательств. Совершенно естественно, что педагогика в первую очередь использует информативность туризма. Особо надо выделить активацию аналитических способностей учащихся. Аналитическое мышление может развиваться только на базе большого запаса впечатлений и наблюдений, дающих материал для сравнения.

**Возраст обучающихся детей**

Принимаются подростки в возрасте от 14 лет до 18лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендуемый состав объединения 12-15 человек.

**Сроки реализации программы.**

 Программа «Я турист» туристско-краеведческой направленности рассчитана на 1 учебный год (324ч.)

**Режим и формы занятий**.

Занятия проводятся **три**раза в **неделю:** день 3 часа (40 минут) с 10-минутным перерывом, в неделю 9 часов. Программа включает теоретические и практические занятия, в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов. В процессе обучения предусматриваются теоретические зачёты, соревнования и походы, участие в муниципальных конкурсах и соревнованиях.

В ходе составления календарного графика учитывается смена сезонности. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

**Цели и задачи программы:**

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Главной задачей программы является достижение высоких результатов.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

* Охрана окружающей среды;
* Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
* Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
* Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
* Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;

**Ожидаемые результаты работы по программе**

В результате работы по программе «Я турист» обучающиеся должны знать:

• основные разделы краеведения, как о предмета исторического и культурного развития общества;

 • теоретические вопросы топографии и ориентирования;

 • специальные вопросы по доврачебной медицинской помощи;

 • навыки личной гигиенытуриста;

• ориентироваться на местности.

 • применять туристическое снаряжение.

У обучающихся в результате обучения по программе будут сформированы ***личностные результаты***:

 • основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

 • умения и навыки ведения диалога с другими людьми, разного возраста, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

 • уважительное, бережное отношения к историческому наследию своей малой родины, её истории, культуре, природе;

 • уважительное отношение к окружающим людям, общепринятые нормы поведения в общественных местах, в кругу знакомых и близких;

 • умение анализировать своё поведение и умение принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях.

***Метапредметные результаты***:

 • умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

 • воображение, память, мышление, речь, внимательность, логика и т.д.;

 • кругозор и мировоззрение обучающихся; навыки экскурсионной деятельности на базе краеведческого материала и достопримечательностей края.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы |  Количество часов |
| Всего  | Теория  | практика |
|  | **Введение.** | 3 | 3 | 0 |
| **I Раздел** | **1. Основы туризма и краеведения** | **51** | **28** | **23** |
| 1. | История развития туризма. Виды туризма. | 3 | 3 | 0 |
| 2. | Смоленский район. Карта Смоленского района. Наши соседи. | 6 | 3 | 3 |
| 3. | Исторические и культурные достопримечательности района и края. | 6 | 4 | 2 |
| 4. | Природа родного края. | 24 | 14 | 10 |
| 5. | Детско-юношеские маршруты. Экскурсии. | 12 | 4 | 8 |
| **II Раздел** | **Топография.Ориентирование.** | **81** | **36** | **45** |
| 1. | Топографическая подготовка юного туриста. | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. | 15 | 6 | 9 |
| 3. | Топографическая карта. Топографические знаки.  | 24 | 10 | 14 |
| 4. | Дорожные и международные знаки. | 6 | 3 | 3 |
| 5. | Компас. Стороны света. Дополнительные и вспомогательные направления сторон горизонта. | 6 | 3 | 3 |
| 6. | Азимут. Определение азимутных направлений. | 15 | 6 | 9 |
| 7. | Измерение расстояний. | 6 | 2 | 4 |
| 8. | Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. | 6 | 4 | 2 |
| **IIIРаздел** | **Туристическая техника.** | **75** | **30** | **45** |
| 1. | Организация похода. Составление туристического маршрута. | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Безопасность в туризме. | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Тактика и техника пешеходного туризма. | 15 | 4 | 11 |
| 4. | Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение. Узлы. Укладка рюкзака. | 27 | 9 | 18 |
| 5. | Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Распределение обязанностей в туристической группе. | 21 | 8 | 13 |
| 6. | Питание в походе. Питьевой режим. | 9 | 4 | 5 |
| **IV Раздел** | **Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь.** | **24** | **11** | **13** |
| 1. | Гигиена туриста. | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Походный травматизм и возможные заболевания. Оказание первой доврачебной помощи. | 18 | 8 | 10 |
| 3. | Способы транспортировки пострадавшего. | 3 | 1 | 2 |
| **V****Раздел** | **Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка** | **81** | **6** | **75** |
| 1. | Общая физическая подготовка и оздоровление организма. | 57 | 3 | 54 |
| 4. | Учебно-тренировочные походы. Походы выходного дня. | 24 | 3 | 21 |
| **Итоговое занятие.** | 3 | - | 3 |
|  |  **Итого:** | **324** | **113** | **211** |

**Содержание программы:**

**1.Вводное занятие (3 ч.)**

Знакомство. Цели и задачи работы детского туристического объединения. Требование к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении занятий.

**I Раздел**

**Основы туризма и краеведения (51ч.).**

**1.История развития туризма. Виды туризма(3ч.)**

***Теория:*** Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме, краеведение.

**2. Смоленский район. Карта Смоленского района. Наши соседи (6ч.)**

 ***Теория:***История Смоленского района. Знакомство с картой родного края и Алтайского края в целом.

 ***Практика:***Путешествие по карте Смоленского района, поиск и указание населённых пунктов. Определение местонахождение районов Алтайского края.

1. **Исторические и культурные достопримечательности района и края(6ч.)**

***Теория:***Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

***Практика:***Проведение краеведческих викторин.

1. **Природа родного края (24ч.)**

***Теория:***Знакомство с природой родного края и бережного отношения к ней.Рельеф края, реки и озёра. Изучение явлений природы, растительного и животного мира, влияния человека на окружающую среду.

***Практика:***Путешествие по карте. Определение рельефа, поиск рек и озёр края. Проведение викторины.

1. **Детско-юношеские маршруты. Экскурсии (12ч.)**

Маршруты по ближайшим окрестностям. Экскурсии в музеи.

**II Раздел**

**Топография. Ориентирование (81ч.)**

**1.Общая физическая подготовка (18ч.)**

***Теория:***Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями. Физическое развитие и физическая подготовка.

***Практика: У***пражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных и скоростно-силовых. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения индивидуальные и в парах. Составление комплексов из числа разученных упражнений. Упражнения со скакалкой прыжки на скакалке. Спортивные игры.

**2. Топографическая подготовка юного туриста(3ч.)**

***Теория:***Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт.

***Практика:***Изучение разных видов карт.

**3. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах (15ч.)**

***Теория:***Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах.

***Практика:***Изучение местности и топографических элементов. Определение вида местности по карте.

1. **Топографическая карта. Топографические знаки (24ч.)**

***Теория: З***накомство с топографической картой. Виды топографических карт. Топографические элементы местности и изображение их с помощью топографических знаков.

***Практика: З***арисовка топографических знаков. Чтение топографической карты по топографическим знакам. Топографический диктант.

1. **Дорожные и междукнародные знаки(6ч.)**

***Теория:***Изучение дорожных знаков необходимых для пешеходного туризма.

Международные сигналы бедствия и их способы подачи.

***Практика:***Проведение викторины «Дорожные знаки». Викторина «Знаки бедствия».

1. **Компас. Стороны света.Дополнительные и вспомогательные направления сторон горизонта(6ч.)**

***Теория:***Виды компаса. Что важно знать об устройстве компаса. Как правильно удерживать компас. Как проверить работоспособность компаса. Как определить стороны света.Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные стороны горизонта.

***Практика:***Ориентирование по компасу на местности, определение сторон света.

1. **Азимут. Определение азимутных направлений (15ч.).**

***Теория:***Что такое азимут? Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

***Практика:***Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование на местности.

1. **Измерение расстояний(6ч.)**

***Теория:*** Способы определения расстояния

***Практика:***Определение расстояния следующими способами:

▪ измерение расстояния шагами;

▪ измерение расстояния глазомерным способом;

▪ определение расстояния по времени движения.

Выбор наиболее точного способа измерения расстояния.

1. **Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентировки (6ч.)**

***Теория:***Основные способы ориентирования. Необходимые действия при потере ориентировки.

***Практика:***Обсуждение необходимых действий при потере ориентировки. Тестирование.

**III Раздел**

**Туристическая техника (81ч.)**

**1. Организация похода. Составление туристического маршрута (6ч.)**

***Теория:***Организация похода. Правила организации похода. Туристический маршрут.

***Практика:***Выбор маршрута. Разработка маршрута похода.

**2. Безопасность в туризме (3ч.)**

***Теория:***Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. Опасности в различных видах туризма.

***Практика:***Тестовые задания «Организация безопасности на маршруте»

1. **Тактика и техника пешеходного туризма (15ч.)**

***Теория:*** Понятие о технике и тактики в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Порядок построения группы. Организация и режим движения. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

***Практика:***Повторение основных правил организации и проведения походов.Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, дневки, полудневки.

1. **Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение. Укладка рюкзака (27ч.)**

***Теория:*** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Виды узлов. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

***Практика:*** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Вязание разных видов узлов,применяемых в туристических походах. Установка палаток. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1. **Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.Распределение обязанностей в туристической группе (21ч.)**

***Теория:*** выбор мест для привала, их организация. Планирование бивака, выбор подходящего безопасного места, наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних. Бивачные работы. Костёр, его виды. Выбор и заготовка дров. Свёртывание бивака.

 ***Практика:***планирование и выбор место бивака по плану местности. Планирование бивака на местности учитывая безопасность при ухудшении погодных условий (подъём воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах, сильный ливень и гроза).Командир группы или ответственный дежурный дня распределяет обязанности по группам, ответственных за сбор дров, оборудования костров, дежурных по кухне и другие обязанности. Выбор места костра и поддержание костра. Установка палатки. Свёртывание бивака.

1. **Питание в походе. Питьевой режим(9ч.)**

***Теория:***Питание и питьевой режим в туристическом походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристических походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость и вес. Составление расписания приёма пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обеда перекусами.

***Практика:***Составление меню из списка продуктов для 1-3 дневного похода. Составление меню и расчёт потребного количества продуктов на каждый приём пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ.

Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

**IV Раздел**

**Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь (51ч.)**

1. **Гигиена туриста (3ч.)**

***Теория:***Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе.

***Практика:***Обувь туриста, уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Составление списка средств по уходу за телом, одеждой и обувью.

1. **Походный травматизм и возможные заболевания. Оказание первой доврачебной помощи. (18ч.)**

***Теория:*** Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практика:***Принимаемые меры при простудных заболеваниях, ангине, гриппе и других видов заболевании. Наложение бинтовых повязок при различных видах травм. Наложение шины при переломе из подручного материала. Составление индивидуально и групповой аптечки.

1. **Способы транспортировки пострадавшего (3ч.).**

***Теория:*** Способы в зависимости от характера и места повреждения, его общего состояния транспортировки и переноски пострадавшего, а также от количества оказывающих помощь и их физических возможностей.

***Практика:***Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**V Раздел.**

**Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (81ч.)**

1. **Общая физическая подготовка (57ч.)**

***Теория:***Ознакомление с видами спорта и беседа по технике безопасности. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.Упражнения в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата. Развитие гибкости.

 ***Практика:***Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т.п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями. Упражнение «ласточка». Удержание равновесия на подвижной опоре. Упражнения для развития гибкости.

Спортивные игры.

1. **Летний поход (24ч.)**

***Теория:***Организация похода выходного дня.

***Практика:***Выбор и разработка маршрута. Сбор личного и группового снаряжения. Составление рациона питания. Распределение туристических должностей в группе. Проведение похода.

**Итоговое занятие (3ч.)**

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов работы каждого члена коллектива и группы в целом. Проверка полученных знаний с помощью тестирования.

**Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

**Формы и методы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Проведение итогового занятия в форме тестирования, где ребята продемонстрируют освоение данной программы. В течении изучения программы выполняются творческие задания, конкурсы, викторины и др.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

К туристическому оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами туристическому воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность туристическому оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов. Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед занятиями.

**Используемое снаряжение:**

1.Компаса.

2.Комплекты спортивных карт.

3.Контрольные пункты (призмы).

4.Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).

5.Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки, жумары, канаты, обвязки, карематы, спусковые устройства).

6.Секундомеры.

7.Аптечка и т.д.

**Нормативная база разработки программы:**

▪ Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

▪ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);

▪ Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015 - 2020 годы" (утв. Правительством РФ 27.05.2015 N 3274п-П8);

▪ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

▪ письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

▪ письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2016 г. «О направлении методических рекомендаций (методически рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;

▪ постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660); (с изменениями на 27 октября 2020 года);

▪ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»; (с изменениями на 8 июня 2020 года);

Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2030 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 18.08.2022 г. № 239-р);

▪ Устав и основная образовательная программа МБУДО «Смоленский Дом детского творчества».

**Список литературы:**

1. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристическая топография. –М.: Профиздат, 1985.-160 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.-205 с.
3. Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход/ В.Я. Дихтярев. – М.:ЦДЮ-Тур МО РФ, 1999.
4. Константинов Ю.С Организация и проведение туристических походов с учащимися: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов.-М.: Советский спорт,2011
5. Константинов Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Ю.С. Константинов.-2-е изд., испр. и доп.- Москва: Издательство Юрайт, 2024.- 401с.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии: учеб. пособие/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. –М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001г.
7. Минделевич С.В. Пора в поход!-М.: Мол. Гвардия, 1985.-144 с.
8. Остапец А.Ю. На маршруте туристы- следопыты. М.: «Просвещение», 1987г.
9. Рыжавски Й Г.Я. БИВАКИ. –М.: ЦДЮТ, 1995-112с.
10. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов.-М.: Физкультура и спорт, 1983.-160 с.
11. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные/ Ю.А. Штюрмер.-2-е изд., перераб., доп. изд.-М.: Физкультура и спорт, 1983.

*Приложение 1*

Викторина

ТЕСТ
**«Пешеходный туризм»**

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

а) пешеходный;

б) лыжный;

в) водный;

г) велосипедный;

2.Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;

б) спальный мешок, рюкзак, топор;

в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

3.Разводить костер необходимо…

а) по возможности на старом кострище;

б) среди деревьев под нависающими ветвями;

в) рядом с палатками

*4*.На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

а) север;

б) запад;

в) восток;

г) юг.

5.Назовите цветковое растение, которое помогает от 99 болезней?

а) ромашка

б) зверобой

в) иван-чай

г) подснежник

6. Выделите из списка ядовитые ягоды:

а) черника

б) волчье лыко

в) ежевика

г) вороний глаз

7. Самое удобное движение группы  в походе:

1.цепочкой – в колонну по одному

2. по парам

3. идти как угодно

8. Что такое бивак?
а) участник группы, идущий последним в походной группе;
б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к

дальнейшему движению по маршруту.

**Промежуточная**

1. Какие виды туризма вы знаете?

2. На какие группы делится туристское снаряжение?

3.Какие предметы относятся к групповому снаряжению\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Перечислите виды костров:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Условные знаки спортивных карт.

Нарисуйте: возвышенность-

одиноко стоящее дерево-

болото –

6. Для чего используется узел: прямой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Какую роль в туристском походе выполняет:

завхоз\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

костровой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Если стать лицом к северу, то:

сзади будет\_\_\_\_\_\_\_\_, слева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ справа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. на восток

2. на юг

3. на север

10.Назовиье по два вида ядовитых

а) цветковых растения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) ягод\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в) грибов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Приложение 2*

**Игровая технология:**

**Эстафета туристов**

Команды выстраиваются за общей линией старта.

В 10 метрах от каждой команды разложены 10 предметов: кружка, фляга, ложка, складной нож, компас, мыльница, мяч, миска, походная аптечка, полотенце.

По сигналу участники выполняют задания.

Поочередно подбегают к предметам, один из них кладут в свой рюкзак и возвращаются назад.

Ставят палатку, надувают матрацы и укладывают их в палатку.

Первую часть задания выполняют мальчики, вторую-девочки.

Вся команда подбегает к пеньку, где лежит планшет с указанием азимута и расстояния. Девочки определяют направление движения, мальчики шагами отмеряют расстояние до ориентира.

В полутора и трех метрах от земли натянут веревочный "мост", по нему игроки перебираются от дерева к дереву.

Два игрока переносят третьего к финишу.

Одновременно выполняют задание все участники.

Свободный игрок каждой команды несет рюкзаки только тех трех участников, которые являются седоками.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и лучше выполнившая задания на этапах.



**Шагомеры**

Перед началом игры все участники измеряют длину своего шага.

Для этого определенное расстояние, например 100 метров, надо пройти подсчитывая шаги, а затем это расстояние разделить на их число.

Задача игры узнать, кто из ребят точнее может определить расстояние между двумя точками: столбами, деревьями или флажками, воткнутыми в землю.

В центре поляны (футбольного поля) - флаг, от него по пяти-шести радиусам расположены флажки, каждый на разном, но известном руководителю расстоянии от центра. Все участники игры делятся на пары, получают карандаши и бумагу и, пользуясь шагом-меркой, определяют расстояние до указанного флажка. Побеждает тот игрок, кто в паре точнее проведет измерения.



Затем дают задание игрокам каждой пары определить расстояние от центра до каждого флажка.

Определяют победителя в каждой паре, а затем и среди всех участников.

**Кто точнее**

Участники игры собираются на поляне, окруженной деревьями, и делятся на пары. Каждая "вооружается" палкой, длина которой им хорошо известна (например 100 или 120 см).

Руководитель называет число, например 200. По сигналу каждая пара начинает измерять высоту окружающих деревьев, как показано на рисунке.

При этом залезать на них нельзя.

Измерив дерево, игрок записывает результат на листе и прикалывает булавкой к коре дерева. Затем каждая пара измеряет второе, третье дерево и т. д. до тех пор, пока сумма высоты измеренных деревьев не будет равняться 200 метрам, т. е. названному числу. Об этом они сообщают руководителю. Игру заканчивают, когда все участники выполнят задание.

Руководитель проверяет контрольные листки с записями высоты деревьев и по результатам присуждает победу одной или двум парам.

При этом учитывают не только быстроту выполнения задания, но и точность измерений.

Можно условиться измерять высоту от земли до первого сучка.



**Соревнования топографов**

Для многих игр важно уметь читать план, карту, быстро и правильно определять азимут, т. е. угол между северным концом магнитной стрелки компаса и направлением на местный предмет.

Эта игра готовится заранее.

На середине большой поляны или футбольного поля ставят щит с буквой А.

От него по радиусам на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвуют столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого планшет или дощечка с листком бумаги и компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно азимуты, а затем шагами измеряют расстояния до щитов. Записки с этими данными юные топографы сдают руководителю.

Победителем считается тот, кто выполнит задание не только точно, но и быстро.

Затем азимуты и расстояния до щитов определяет следующая группа ребят.

В конце игры подводят итоги и называют победителя.



**Контрольные упражнения, определяющие общую физическую подготовку спортсмена:**

- Бег, 1000 метров (мин, сек). Тест предназначен для определения выносливости;

- Подтягивание в висе на перекладине (количество повторений). Контрольное упражнение позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плече­вого пояса;

- Приседание на одной ноге (количество повторений). Контрольное упражнение позволяет оценить силу мышц разгибателей бедра и голени.

*Приложение 3*

**Тест**

**«Ориентирование на местности»**

1. **Если в походе вы поняли, что заблудились. Ваши действия:**

         Громко заплакать и закричать

         Побежать в неизвестном направлении, стараясь догнать товарищей

         Остановиться, успокоиться и оценить ситуацию.

1. **Вы отстали от группы и находитесь на тропе. Ваши действия**

         Искать товарищей справа от тропы

         Искать товарищей слева от тропы

         Никуда не уходить с тропы

1. **Если вы услышали вдалеке звуковой сигнал машины, то вероятно вам до нее нужно идти**

         1 км

         2-3 км

         5-6 км

1. **Если вдалеке вы увидели свет карманного фонарика, то до него нужно идти примерно**

         700 м

         1.5 км

         2 км

1. **Почему, заблудившись в лесу на ровной местности, нельзя залезать на дерево?**

         Чтобы не разрушить птичьи гнезда

         Чтобы не повредить редкие виды деревьев

         Можно упасть и получить травму

1. **Можно оценить примерное расстояние до источника звука, зная, что (выберите верные утверждения):**

         выстрел ружья слышно – за 8 -10 км.;

         автомобильный сигнал – за 2 – 3 км.;

         шум поезда слышен примерно за 5 км.;

         крик человека слышно – за 1 – 1,5 км

1. **Ориентирование при помощи ручных механических часов и Солнца можно использовать:**

         с 9 утра до 21 часов вечера;

         с 6 утра до 21 часов вечера;

         с 6 утра до 18 часов вечера;

         с 9 утра до 18 часов вечера.

1. **Компас имеет градусное деление в …. :**

         180°;

         360°;

         270°;

         90°.

1. **Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:**

         нельзя сходить с трассы;

         можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей;

         необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы;

         необходимо сойти с трассы и попытаться нагнать ее.

1. **Можно ли ориентироваться в лесу по годовым кольцам деревьев?**

         можно всегда;

         нельзя;

         можно, если дерево одиноко стоячее;

1. **Самым простым и надежным прибором для определения сторон горизонта является:**

         часы;

         солнце;

         Полярная звезда;

         компас;

         планшет.

1. **Почему нельзя уходить со встретившейся тропы?**