



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 3 от 11.05.2023 г.

Утверждена приказом зам. директора
по УВР МБОУ ДО «Эдельвейс»
от 01.06.2023 г. № 52 - ОД

Т.А. Мельникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно–спортивной направленности
«АЗБУКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Шуварина Н.А., тренер-преподаватель

Методическое сопровождение:

Забкова Л.В., инструктор-методист

Тольятти, 2023



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 3 от 11.05.2023 г.

Утверждена приказом зам. директора
по УВР МБОУ ДО «Эдельвейс»
от 01.06.2023 г. № 52 - ОД
_____ Т.А. Мельникова
«01» июля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно–спортивной направленности
«АЗБУКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Шуварина Н.А., тренер-преподаватель

Методическое сопровождение:
Забкова Л.В., инструктор-методист

Тольятти, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Современный мир характеризуется высоким уровнем использования технических устройств во всех сферах жизни. Это явление, наряду с очевидными плюсами, обусловило и серьезные угрозы для физического и психического здоровья человека, главными из которых стали гиподинамия и интернет-зависимость. Особенно разрушительным стало это для детей и подростков. Вместе с тем активная вовлеченность в информационный поток и виртуальный мир создали еще одну острую проблему нашего времени – отчужденность между людьми. Несмотря на опасность этих процессов, прямые запреты и назидания не способны отвлечь детей от «зависания» в гаджетах. Только интересная и привлекательная для детей альтернатива может вернуть их в реальный мир. И такой возможностью становится туризм, который, в силу своей уникальности и разноплановой деятельности, способен не только улучшить физическую форму и сохранить здоровье детей, но и сделать их волевыми, ответственными и увлеченными людьми.

Направленность

Физкультурно – спортивная, ознакомительный уровень.

Новизна программы

Программа «Азбука спортивного туризма» разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ✓ приложением к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 г. № МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
- ✓ Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
- ✓ Правилами вида спорта «Спортивный туризм»;
- ✓ Правилами вида спорта «Спортивное ориентирование»;
- ✓ Единой всероссийской спортивной квалификацией 2022 – 2025 гг.;
- ✓ Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- ✓ методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, утвержденные координационным советом по развитию детского туризма в Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 3.

Педагогическая целесообразность

Привлекательность занятий спортивным туризмом состоит также и в разнообразии его видов. Туризм – это вид деятельности, включающий в себя серьезную физическую подготовку в зале и на свежем воздухе, теоретические занятия, специальные тренировки, сборы, соревнования на маршрутах (походы) и на дистанциях. Данная программа не ограничивает вид

туризма (пешеходный, спелео, лыжный, водный), а занятия, особенно на местности, проходят в соответствии с сезоном года. Во время подготовки к походам и соревнованиям для всех учащихся в обязательном порядке проходят занятия по основам оказания первой доврачебной помощи.

Подготовка к спортивным дистанциям включает работу на различных естественных препятствиях (реки, скалы, обрывы и др.) на местности и в спортивном зале (искусственные объекты) со специальным оборудованием, как в команде, в связках, так и лично. Неотделимо от спортивного туризма и спортивное ориентирование. Умение работать с картой, определять свое местоположение необходимо и для участия в соревнованиях, и в походах.

Цель программы

Развитие физических и интеллектуальных способностей детей и подростков, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать знания о тактике и технике пешеходного, лыжного, водного и спелео туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- сформировать навыки оказания первой медицинской помощи;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Самарской области.

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Ожидаемые результаты

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают в себя:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны, мотивации к ее изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

– сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, трудолюбие, ответственность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

– сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

К метапредметным результатам относятся:

– сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

– умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

– умение конструктивно работать в команде.

К предметным результатам относятся:

– знание тактики и техники пешеходного, водного, спелео и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;

– владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных, водных, вело и лыжных дистанциях;

– умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

– умение совершать спортивные походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;

Непосредственным показателем успешности освоения программы является отслеживание заданных результатов, которое включает в себя и проводится в следующих формах:

– педагогическое наблюдение;

– тестирование по разделам, темам программы;

– практические контрольные задания по туризму и ориентированию;

– участие в походах, соревнованиях (результативность отслеживается на основании протоколов соревнований, маршрутных документов походов).

Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

Возраст детей

Данная программа рассчитана на детей возраста – 7-10 лет. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 108 часов.

Форма обучения - очная.

Форма организации деятельности обучающихся

Парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;

- просмотр обучающего видеоконтента;

- контрольные занятия;

- открытые занятия;

Программой предусмотрено обязательное участие в спортивных мероприятиях. Это туристские игры, слеты, прогулки, однодневные походы, соревнования на дистанциях 1 класса.

Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику; могут проводиться в классе, в спортивном зале, на местности (школьный двор, парк). В выходные дни занятия проводятся на местности.

Режим занятий:

Два занятия в неделю, 2 и 1 академических часа.

Наполняемость учебных групп

Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек. Рекомендуемое максимальное количество обучающихся одновременно в группе — не более 20 человек.

Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Формы подведения итогов реализации программы.

- соревнования;
- оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы.

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование.

Учебный план программы

Программа состоит из 3-х модулей: «Азбука начинающего туриста», «Азбука зимнего туризма», «По следам своего опыта».

Учебный план модуля «Азбука спортивного туризма»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука начинающего туриста»	36	11	25
2.	«Азбука зимнего туризма»	36	5	31
3.	«По следам своего опыта»	36	4	32
	Итого	108	20	88

Модуль «Азбука начинающего туриста»

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

- обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;
- обучить навыкам ориентирования по сторонам горизонта;
- обучить основным навыкам пешеходного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- оздоровительную роль туризма;
- правила техники безопасности на занятиях по спортивному туризму в пешеходных походах и на пешеходных дистанциях;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в пешеходном туризме.

уметь:

- вязать основные туристские узлы;
- выполнять основные элементы по туристским навыкам (установка и снятие палатки, разведение костра, сбор медицинской аптечки для похода и т.д.);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план модуля «Азбука начинающего туриста»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Введение			
Оздоровительная роль туризма, правила поведения юных туристов	1	1	-
Итого	1	1	-
Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			

Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	1	-
Организация биваков и охрана природы	2	1	1
Установка палаток	1	-	1
Виды костров	1	1	-
Туристские узлы и их применение	2	-	2
Итого	9	4	5
Спортивное ориентирование			
Виды спортивного ориентирования	1	1	-
Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	1	2
Условные знаки спортивных карт	2	1	1
Итого	6	3	3
В гостях у доктора Айболита			
Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1	-	1
Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	1	-
Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1
Итого	4	2	2
Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
Пешеходный туризм	1	1	-
Полоса препятствий пешеходного туризма	2	-	2
Дистанция – пешеходная 1 класса	4	-	4
Итого	7	1	6
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
ОФП и оздоровление организма	2	-	2
Игры на командообразование	3	-	3
Итого	5	-	5
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, мероприятия	4	-	4
Итого	4	-	4
ИТОГО за модуль:	36	11	25

Содержание модуля «Азбука начинающего туриста»

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма, правила поведения юных туристов.

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Личное и групповое снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (с окрестностями школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.2. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

2.3. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

2.4. Установка палаток

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

2.5. Виды костров

Основные распространенные виды костров и их предназначение. Способы разведения и техника безопасности. Способы тушения, контроль.

Практические занятия. Разведение костров различных видов. Тушение костра. Контроль.

2.6. Туристские узлы и их применение

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

3. Спортивное ориентирование

3.1. Виды спортивного ориентирования

Виды спортивного ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

3.2. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

3.3. Условные знаки спортивных карт

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса).

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

4. В гостях у доктора Айболита

4.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи:

• *При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

• *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

• *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

• *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

• *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

4.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

4.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

4.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

5. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

5.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

5.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

5.3. Дистанция – пешеходная 1 класса

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на пешеходных – дистанциях 1 класса (личная):

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

6.2. Игры на командообразование

Игры, викторины, квесты, конкурсы на командообразование.

7. Зачетные мероприятия

7.1. Поход выходного дня, учебно – тренировочный поход, мероприятия

Однодневные походы в черте города и по Самарской области. Участие в различных спортивно – массовых мероприятиях.

Модуль «Азбука зимнего туризма»

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

- обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- обучить основным навыкам лыжного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила поведения по спортивному туризму в зимний период;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в лыжном туризме.

уметь:

- накладывать стерильные повязки при различных травмах кожного покрова;
- выполнять основные элементы дистанции – лыжная 1 класса;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план модуля «Азбука зимнего туризма»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Введение			
Правила поведения юных туристов в зимний период	1	1	-
Итого	1	1	-
Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			
Личное и групповое снаряжение для лыжных походов и соревнований	1	-	1
Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	-	1
Организация биваков в зимний сезон	3	1	2
Виды и установка зимних палаток	2	-	2
Итого	7	1	6
В гостях у доктора Айболита			
Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1	-	1
Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	-	1
Способы транспортировки пострадавшего, изготовление волокуш	2	-	2
Итого	5	1	4
Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
Лыжный туризм	4	1	3
Тактика и техника зимних походов	3	1	2
Дистанция – лыжная 1 класса	4	-	4
Итого	11	2	9
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
ОФП и оздоровление организма	5	-	5
Игры на командообразование	3	-	3
Итого	8	-	8
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, мероприятия	4	-	4
Итого	4	-	4
ИТОГО за модуль:	36	5	31

Содержание модуля «Азбука зимнего туризма»

1. Введение

1.1. Правила поведения юных туристов в зимний период

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках в зимней период.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов для зимнего туризма.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья».

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр зимой.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Личное и групповое снаряжение для лыжных походов и соревнований

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, соревнований по лыжному туризму: рюкзачок и требования к нему; обувь; лыжные ботинки, требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); лыжи, лыжные палки, личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».

2.2. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора для лыжного туризма. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

2.3. Организация биваков в зимний сезон

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака в зимний сезон. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

2.4. Виды и установка зимних палаток

Виды и устройство палаток для лыжного туризма. Выбор места для установки палатки. Требования к месту для установки палатки. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

3. В гостях у доктора Айболита

3.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи:

- *При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания

посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

- *ожогах и обморожениях*. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- *тошноте, рвоте (отравлении)*. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- *солнечном, тепловом ударе*. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

3.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

3.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки, экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

3.4. Способы транспортировки пострадавшего, изготовление волокуш

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего в лыжном походе или на соревнованиях.

4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

4.1. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной Прогулки или занятий; умение надевать лужи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг Пяток и носков лыж.

Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1-2 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

4.2. Тактика и техника зимних походов

Понятие о техники и тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные

выходы. Разработка запасных вариантов маршрут. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

4.3. Дистанция – лыжная 1 класса

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на лыжной – дистанции 1 класса (личная):

- Движение по бревну через овраг по перилам;
- Подъем на лыжах способом «лесенка», «елочка»;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Скоростной спуск на лыжах;
- Переправа маятником через овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

5.2. Игры на командообразование

Игры, викторины, квесты, конкурсы на командообразование.

6. Зачетные мероприятия

6.1. Поход выходного дня, учебно – тренировочный поход, мероприятия

Однодневные походы в черте города и по Самарской области. Участие в различных спортивно – массовых мероприятиях.

Модуль 3: «По следам своего опыта»

Задачи:

Воспитательные

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

– организация досуга средствами физической культуры

Развивающие:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивного туризма;

Обучающие:

– обучить основным туристско-бытовым навыкам юного туриста;

– обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;

– обучить основным навыкам лыжного туризма.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила поведения по спортивному туризму в зимний период;

- основные приемы оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего в лыжном туризме.

уметь:

- накладывать стерильные повязки при различных травмах кожного покрова;
- выполнять основные элементы дистанции – лыжная 1 класса;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в спортивном туризме.

Учебно-тематический план модуля «По следам своего опыта»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теории	Практики
Введение			
Правила поведения юных туристов	1	1	-
Итого	1	1	-
Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			
Личное и групповое снаряжение для водного, спелео и вело туризма	3	1	2
Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	-	1
Организация биваков в различных видах туризма	3	1	2
Итого	7	2	5
Спортивное ориентирование			
Компас. Работа с компасом	1	-	1
Ориентирование на местности по компасу и карте	3	-	3
Способы отметки на контрольных пунктах	1	-	1
Итого	5	-	5
В гостях у доктора Айболита			
Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-
Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1	-	1
Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	-	1
Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1
Итого	4	1	3
Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
Водный, спелео и вело туризм	4	-	4
Полоса препятствий пешеходного туризма	1	-	1
Дистанции 1, 2 класса по различным видам туризма	6	-	6
Итого	11	-	11
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
ОФП и оздоровление организма	4	-	4
Игры на командообразование	1	-	1
Итого	5	-	5
Зачетные мероприятия			
ПВД, УТП, степенные походы, мероприятия	3	-	3
Итого	3	-	3
ИТОГО за модуль:	36	4	32

Содержание модуля «По следам своего опыта»

1. Введение

1.1. Правила поведения юных туристов

Традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Личное и групповое снаряжение для водного, спелео, вело туризма

Личное снаряжение юного туриста и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания и т.д. согласно виду туризма. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (с окрестностями школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.2. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора для различных видов туризма. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения».

2.3. Организация биваков в различных видах туризма

Бивак в водном, спелео и вело походе. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

3. Спортивное ориентирование

3.1. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

3.2. Ориентирование на местности по компасу и карте

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Определение точки стояния на местности по карте.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

3.3. Способы отметки на КП

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4. В гостях у доктора Айболита

4.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи:

- *При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

- *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

4.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

4.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки, экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

4.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

5. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

5.1. Водный, спелео, вело туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практическое занятие. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

5.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

5.3. Дистанции 1, 2 класса по различным видам туризма

Прохождение личных дистанций 1, 2 класса по водному, вело туризму согласно действующим регламентам по данным видам туризма.

6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

6.2. Игры на командообразование

Игры, викторины, квесты, конкурсы на командообразование.

7. Зачетные мероприятия

7.1. Поход выходного дня, учебно – тренировочный поход, степенные, мероприятия

Однодневные походы в черте города и по Самарской области. Многодневный поход 3-й степени сложности по родному краю или туристско-краеведческая экскурсия с активным способом передвижения по маршруту Участие в различных спортивно – массовых мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационное обеспечение:

- набор учащихся;
- взаимодействие со школой, родителями, СМИ;
- заключение договоров с образовательными учреждениями города о проведении на базе школ занятий;

Методическое обеспечение:

- программирование деятельности;
- отбор педагогически целесообразных форм работы с детьми и подростками;
- формирование пакета диагностических методик;
- разработка учебно-дидактических материалов;
- комплектование методической копилки, специальной литературы по спортивному туризму, воспитательной и досуговой деятельности.

Мотивационное обеспечение:

- использование современных нетрадиционных форм работы с подростками, методов стимулирования активности и творчества;
- наличие атрибутики;
- применение системы поощрения;
- возможность работы на соревнованиях городского, регионального уровня в качестве помощников начальника дистанции, судей на финише и старте, судей технических этапов.

Информационное обеспечение:

- сбор и анализ информации о деятельности;
- информирование общественности о результатах работы;
- взаимодействие со средствами массовой информации.

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
Оборудование и снаряжение общeturистского назначения		
1.	Палатка туристская 2-х местная	3
2.	Палатка туристская 3-4-х местная	3
3.	Тенты от дождя 3х4 м	3
4.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1
5.	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1
6.	Печка туристская разборная с трубой	1
7.	Стол складной туристский	2
8.	Стул складной туристский	4
9.	Пила двуручная в чехле	2
10.	Пила туристская компактная (струна)	2
11.	Топор большой в чехле	1
12.	Топор малый в чехле	1
13.	Кольшки для палаток	100
14.	Набор туристских котлов (3-10 л)	1
15.	Тросик костровый	2
16.	Аптечка медицинская в упаковке	1
17.	Ремонтный набор в упаковке	1
18.	Коврик теплоизоляционный	10
19.	Горелка газовая походная	3
20.	Баллоны газовые к горелке	комп.
21.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) SI-8 (30 отметок)	60
22.	Карточка системы электронной отметки (ЧИП) tCard (25 отметок)	100

23.	Станция электронной отметки на КП BS8	30
24.	Станция управляющая BS7-USB	2
25.	Часы стартовые сигнальные	1
26.	Комплект оборудования контрольного пункта	20
27.	Фонарь налобный светодиодный "Petzl"	10
28.	Секундомер	20
29.	Компас жидкостный "Москомпас" модель 11С	15
Специальное снаряжение для дисциплины: «дистанция – пешеходная» и «дистанция - лыжная»		
30.	Веревка основная (20 м)	2
31.	Веревка основная (30 м)	2
32.	Веревка основная (40 м)	2
33.	Веревка основная (50 м)	2
34.	Веревка основная (60 м)	2
35.	Спецполотно (носилки)	1
36.	Система страховочная	8
37.	Карабин туристский (автомат)	комп
38.	Альпеншток	4
39.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	2
40.	Каска защитная	8
41.	Полиспаст	1
42.	ФСУ	8
43.	Жумары	8
44.	Кошки альпинистские	комп
45.	Молоток скальный	1
46.	Крючья ледовые	6
47.	Крючья скальные	комп
48.	Лыжи спортивно-беговые	комп
49.	Лыжные палки	комп
50.	Ботинки лыжные	комп
51.	Средство для транспортировки пострадавшего - волокуша разборная	1
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося		
52.	Рюкзак объемом 90 или 110л	1
53.	Спальный мешок в чехле	2
54.	Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	1
55.	Обувь спортивная (типа шиповки)	1
56.	Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	2
57.	Спортивный тренировочный костюм	2
58.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной)	комп
59.	Коврик туристский	2
60.	Лыжи с креплениями и ботинками	комп
61.	Лыжные палки	1
62.	Фонарик с комплектом запасных батареек	2
63.	Система страховочная	1
64.	Карабин туристский (автомат)	8
65.	Каска защитная	1
66.	Гермомешок для личного снаряжения	1

Наглядные и дидактические пособия:

- для оформления тетрадей учащихся наличие картинок и схем по различным темам;
- тематические презентации фотоальбомы
- сборник тематических кроссвордов;
- таблицы, схемы, иллюстрации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая литература

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) Концепции развития дополнительного образования в РФ до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р);
- 3) Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)
- 4) Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 5) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 6) Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- 7) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242
- 8) «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Список литературы для педагогов

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
11. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
14. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ

- «Турист», 1983.
17. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
 18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
 19. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
 20. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.

Список литературы для обучающихся

1. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
3. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. – М.: Дрофа, 1999.
7. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
8. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
9. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
10. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
12. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.