

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ



Рассмотрено на заседании

методического совета

« 30 » 08 20 24 г.

Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивно-туристский клуб «Полярная Звезда»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 3 год

Авторы-составители:
Корнеев Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования,
Гетьман Ирина Петровна
педагог дополнительного образования

г. Одинцово,
2024 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база.

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа физкультурно-спортивной направленности «**Спортивный туризм**» (базовый уровень), объединение - спортивно-туристский клуб «Полярная Звезда» имеет спортивную направленность, профиль — туризм. Разработана на основе требований:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка».

1.2. Актуальность программы.

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.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

1.3. Новизна программы.

Новизна программы выражена в ее практикоориентированности. Программа разделена на модули, по которым обучающиеся получают определенный объем знаний. Программа дает сведения практического характера, которые позволят обучающимся интегрировать полученные знания, умения и навыки с другими предметными областями, поможет им в дальнейшем лучше освоить теоретические и практические знания базового курса средней школы, туризма. Создание возможности для профессионального ориентирования. Данная программа рассчитана на разновозрастных детей, для которых интересны вопросы изучения и общения с миром природы. Занятия нацелены на формирование у школьников устойчивого интереса к туристской деятельности.

Программа подразумевает: создание возможностей для самореализации, профессионального ориентирования, личностного роста, социализации в обществе детей и молодежи.

1.4. Цель программы.

Цель программы – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

1.5. Задачи программы.

| | |
|-----------------------|---|
| Предметные | <ul style="list-style-type: none"> • формирование туристских навыков в природной среде • овладение теоретическими знаниями из области спортивного туризма; • знакомство с природой своего края; • осознание необходимости охраны природы; • <u>совершенствование физической подготовки</u> • <u>овладение техникой пешеходного туризма</u> |
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивации к спортивно - туристской деятельности • развитию потребности в саморазвитии; • развитие самостоятельности, ответственности; духовно-нравственное развитие личности. • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора |
| Метапредметные | <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. |

1.6. Ожидаемые результаты.

1. Рост спортивного мастерства, повышение спортивных разрядов.
2. Совершенствование физических навыков, укрепление физического здоровья, формирование устойчивой привычки к здоровому образу жизни.
3. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спортивного туризма.

1.7. Адресат программы.

Программа рассчитана на обучение детей 7 - 18 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки. Программа предусматривают приобретение обучающимися знаний в области спортивного туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, инструкторской и судейской деятельности; необходимых знаний, умений и навыков для получения/повышения спортивных разрядов по спортивному туризму званий. Рекомендуемый минимальный состав группы — 8 - 15 человек.

1.8. Форма обучения и режим занятий.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение трех календарных лет (108 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет: 1 год - 360 часа в год из расчета 10 часов в неделю, 36 учебных недель в год, 2 год - 432 часа в год из расчета 12 часов в неделю, 36 учебных недель в год, 3 год - 432 часа в год из расчета 12 часов в неделю, 36 учебных недель в год. причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими. Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

II. Распределение учебной нагрузки

| Год обучения | | 1-й год | | | 2-й год | | | 3-й год | | |
|-----------------------|---|------------|--------|----------|------------|--------|----------|------------|--------|----------|
| количество часов | | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| наименование разделов | | | | | | | | | | |
| 1 | техника пешеходного туризма (в природной среде) | 36 | 8 | 28 | 88 | 26 | 62 | 76 | 18 | 58 |
| 2 | техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях) | 72 | 12 | 60 | 108 | 24 | 84 | 108 | 24 | 84 |
| 3 | ориентирование и топография | 36 | 18 | 18 | 72 | 36 | 36 | 72 | 20 | 52 |
| 4 | общая физическая подготовка | 72 | 4 | 68 | 72 | 4 | 68 | 72 | 4 | 68 |
| 5 | специальная физическая подготовка | 36 | 4 | 32 | 36 | 4 | 32 | 36 | 4 | 32 |
| 6 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 36 | 16 | 20 | - | - | - | - | - | - |
| 7 | туристская подготовка | 36 | 18 | 18 | 20 | 8 | 12 | 32 | 16 | 16 |
| 8 | техника водного туризма | 36 | 12 | 24 | 36 | 12 | 24 | 36 | 12 | 24 |
| | ИТОГО: | 360 | 120 | 312 | 432 | 114 | 318 | 432 | 104 | 328 |

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|--|--|------------------|----------|-----------|----------------|
| | | всего | теория | практика | |
| Модуль 1. Техника пешеходного туризма (в природной среде) | | | | | |
| 1.1 | особенности организации страховки в природной среде | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.2 | Прохождение этапа «Параллельные веревки» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.3 | Прохождение этапа «Параллельные веревки» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.4 | Прохождение этапа «Спуск/подъем» по судейским перилам | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.5 | Прохождение этапа «Спуск» с организацией перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.6 | Прохождение этапа «Вертикальный маятник» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.7 | Прохождение этапа «Вертикальный маятник» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.8 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.9 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| Всего | | 36 | 8 | 28 | |
| Модуль 2. Техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях) | | | | | |
| 1.1 | особенности организации страховки в закрытых помещениях | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.2 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (личный) | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.3 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (связки) | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.4 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (группа) | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.5 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.6 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (связки) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.7 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.8 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.9 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (связка) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.10 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.11 | Прохождение этапа «Переправа по бревну»/ «параллельные веревки» (личный/связки/группа) | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.12 | Прохождение этапа «маятник» | 4 | 1 | 3 | текущий |

| | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|-----------|------------------------------|
| | (личный/связки/группа) | | | | |
| Всего | | 72 | 12 | 60 | |
| Модуль 3. Ориентирование и топография | | | | | |
| 1.1 | Спортивное ориентирование, Понятие Карта, работа с компасом | 2 | 1 | 1 | текущий |
| 1.2 | Спортивное ориентирование, Масштаб | 2 | 1 | 1 | текущий |
| 1.3 | Спортивное ориентирование, Линейные ориентиры | 2 | 1 | 1 | текущий |
| 1.4 | Спортивное ориентирование, Площадные ориентиры | 2 | 1 | 1 | текущий |
| 1.5 | Спортивное ориентирование, Точечные ориентиры | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.6 | Спортивное ориентирование, Компас, ориентация карты | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.7 | Спортивное ориентирование, Азимут | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.8 | Спортивное ориентирование, Рельеф | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.9 | Спортивное ориентирование, Выбор варианта движения | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.10 | Спортивное ориентирование, Использование опорных точек | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.11 | Спортивное ориентирование, элементы рельефа в роли линейных ориентиров | 4 | 2 | 2 | текущий |
| Всего | | 36 | 18 | 18 | |
| Модуль 4. Общая физическая подготовка | | | | | |
| 1.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | Общая физическая подготовка | 64 | - | 64 | текущий/ сдача нормативов |
| Всего | | 72 | 4 | 68 | |
| Модуль 5. Специальная физическая подготовка | | | | | |
| 1.1 | Предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка | 32 | - | 32 | текущий/ сдача нормативов |
| Всего | | 36 | 4 | 32 | |
| Модуль 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 20 | 8 | 12 | текущий |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 4 | 4 | текущий |
| Всего | | 36 | 16 | 20 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|---------|
| | | | | | |
| Модуль 7. Туристская подготовка | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.4 | Организация туристского быта. | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.7 | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 4 | 2 | 2 | текущий |
| Всего | | 36 | 18 | 18 | |
| Модуль 8. Техника водного туризма | | | | | |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на воде в походе, на соревнованиях, на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Принципы организации водных дистанций, особенности прохождения | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | правила судейства водных дистанций | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.4 | особенности прохождения дистанции на каяке | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.5 | особенности прохождения дистанции на байдарке | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.6 | особенности прохождения дистанции на катамаране | 8 | 2 | 6 | текущий |
| Всего | | 36 | 12 | 24 | |

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|--|---|------------------|--------|----------|----------------|
| | | всего | теория | практика | |
| Модуль 1. Техника пешеходного туризма (в природной среде) | | | | | |
| 1.1 | особенности организации страховки в природной среде | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.2 | Прохождение этапа «Параллельные веревки» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.3 | Прохождение этапа «Параллельные веревки» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.4 | Прохождение этапа «Спуск/подъем» по судейским перилам | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.5 | Прохождение этапа «Спуск» с организацией перил | 4 | 1 | 3 | текущий |

| | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1.6 | Прохождение этапа «Вертикальный маятник» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.7 | Прохождение этапа «Вертикальный маятник» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.8 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.9 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.10 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и восстановлением перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.11 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и организацией перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.12 | Прохождение этапа «Навесная переправа» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.13 | Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.14 | Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и восстановлением перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.15 | Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и организацией перил | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.16 | Прохождение этапа «траверс» | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.17 | особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в связках | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.18 | особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в группах | 8 | 2 | 6 | текущий |
| Всего | | 88 | 26 | 62 | |
| <i>Модуль 2. Техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)</i> | | | | | |
| 1.1 | особенности организации страховки в закрытых помещениях | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.2 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.3 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (связки) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.4 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.5 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.6 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (связки) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.7 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (группа) | 12 | 2 | 10 | текущий |
| 1.8 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.9 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (связка) | 12 | 2 | 10 | текущий |
| 1.10 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (группа) | 12 | 2 | 10 | текущий |

| | | | | | |
|---|---|------------|-----------|-----------|------------------------------|
| 1.11 | Прохождение этапа «Переправа по бревну»/ «параллельные веревки» (личный/связки/группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.12 | Прохождение этапа «маятник» (личный/связки/группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| Всего | | 108 | 24 | 84 | |
| Модуль 3. Ориентирование и топография | | | | | |
| 1.1 | Спортивное ориентирование, Понятие Карта, работа с компасом | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Спортивное ориентирование, Масштаб | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.3 | Спортивное ориентирование, Линейные ориентиры | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.4 | Спортивное ориентирование, Площадные ориентиры | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.5 | Спортивное ориентирование, Точечные ориентиры | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.6 | Спортивное ориентирование, Компас, ориентация карты | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.7 | Спортивное ориентирование, Азимут | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.8 | Спортивное ориентирование, Рельеф | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.9 | Спортивное ориентирование, Выбор варианта движения | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.10 | Спортивное ориентирование, Использование опорных точек | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.11 | Спортивное ориентирование, элементы рельефа в роли линейных ориентиров | 8 | 4 | 4 | текущий |
| Всего | | 72 | 36 | 36 | |
| Модуль 4. Общая физическая подготовка | | | | | |
| 1.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | Общая физическая подготовка | 64 | - | 64 | текущий/ сдача нормативов |
| Всего | | 72 | 4 | 68 | |
| Модуль 5. Специальная физическая подготовка | | | | | |
| 1.1 | Предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка | 32 | - | 32 | текущий/ сдача нормативов |
| Всего | | 36 | 4 | 32 | |
| Модуль 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | | | | |
| Всего | | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|---------|
| Модуль 7. Туристская подготовка | | | | | |
| 1.1 | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Организация туристского быта. | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.4 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 4 | - | 4 | текущий |
| 1.5 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 4 | 2 | 2 | текущий |
| Всего | | 20 | 8 | 12 | |
| Модуль 8. Техника водного туризма | | | | | |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на воде в походе, на соревнованиях, на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Принципы организации водных дистанций, особенности прохождения | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | правила судейства водных дистанций | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.4 | особенности прохождения дистанции на каяке | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.5 | особенности прохождения дистанции на байдарке | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.6 | особенности прохождения дистанции на катамаране | 8 | 2 | 6 | текущий |
| Всего | | 36 | 12 | 24 | |
| Модуль 8. Судейская подготовка | | | | | |
| 1.1 | Изучение нормативной документации, практика судейства | 16 | 8 | 8 | текущий |

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|--|---|------------------|--------|----------|----------------|
| | | всего | теория | практика | |
| Модуль 1. Техника пешеходного туризма (в природной среде) | | | | | |
| 1.1 | особенности организации страховки в природной среде | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.2 | Прохождение этапа «Параллельные веревки» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.3 | Прохождение этапа «Параллельные веревки» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.4 | Прохождение этапа «Спуск/подъем» по судейским перилам | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.5 | Прохождение этапа «Спуск» с организацией перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.6 | Прохождение этапа «Вертикальный | 4 | 1 | 3 | текущий |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|---------|
| | маятник» | | | | |
| 1.7 | Прохождение этапа «Вертикальный маятник» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.8 | Прохождение этапа «Переправа по бревну | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.9 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.10 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и восстановлением перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.11 | Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и организацией перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.12 | Прохождение этапа «Навесная переправа» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.13 | Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.14 | Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и восстановлением перил | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.15 | Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и организацией перил | 4 | 2 | 6 | текущий |
| 1.16 | Прохождение этапа «траверс» | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.17 | особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в связках | 4 | 1 | 3 | текущий |
| 1.18 | особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в группах | 4 | 1 | 3 | текущий |
| Всего | | 76 | 18 | 58 | |
| Модуль 2. Техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях) | | | | | |
| 1.1 | особенности организации страховки в закрытых помещениях | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.2 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.3 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (связки) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.4 | Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.5 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.6 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (связки) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.7 | Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (группа) | 12 | 2 | 10 | текущий |
| 1.8 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (личный) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.9 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (связка) | 12 | 2 | 10 | текущий |
| 1.10 | Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (группа) | 12 | 2 | 10 | текущий |
| 1.11 | Прохождение этапа «Переправа по бревну»/ «параллельные веревки» (личный/связки/группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |

| | | | | | |
|---|---|------------|-----------|-----------|------------------------------|
| 1.12 | Прохождение этапа «маятник» (личный/связки/группа) | 8 | 2 | 6 | текущий |
| Всего | | 108 | 24 | 84 | |
| Модуль 3. Ориентирование и топография | | | | | |
| 1.1 | Спортивное ориентирование, Понятие Карта, работа с компасом | 4 | | 4 | текущий |
| 1.2 | Спортивное ориентирование, Масштаб | 8 | | 8 | текущий |
| 1.3 | Спортивное ориентирование, Линейные ориентиры | 4 | | 4 | текущий |
| 1.4 | Спортивное ориентирование, Площадные ориентиры | 4 | | 4 | текущий |
| 1.5 | Спортивное ориентирование, Точечные ориентиры | 4 | | 4 | текущий |
| 1.6 | Спортивное ориентирование, Компас, ориентация карты | 8 | | 8 | текущий |
| 1.7 | Спортивное ориентирование, Азимут | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.8 | Спортивное ориентирование, Рельеф | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.9 | Спортивное ориентирование, Выбор варианта движения | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.10 | Спортивное ориентирование, Использование опорных точек | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.11 | Спортивное ориентирование, элементы рельефа в роли линейных ориентиров | 8 | 4 | 4 | текущий |
| Всего | | 72 | 20 | 52 | |
| Модуль 4. Общая физическая подготовка | | | | | |
| 1.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | Общая физическая подготовка | 64 | - | 64 | текущий/ сдача нормативов |
| Всего | | 72 | 4 | 68 | |
| Модуль 5. Специальная физическая подготовка | | | | | |
| 1.1 | Предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка | 32 | - | 32 | текущий/ сдача нормативов |
| Всего | | 36 | 4 | 32 | |
| Модуль 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | | | | |
| | | | | | |
| Всего | | 0 | 0 | 0 | |
| Модуль 7. Туристская подготовка | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1.1 | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.2 | Организация туристского быта. | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 8 | 4 | 4 | текущий |
| 1.4 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 4 | - | 4 | текущий |
| 1.5 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 8 | 4 | 4 | текущий |
| Всего | | 32 | 16 | 16 | |
| Модуль 8. Техника водного туризма | | | | | |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на воде в походе, на соревнованиях, на тренировках | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.2 | Принципы организации водных дистанций, особенности прохождения | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.3 | правила судейства водных дистанций | 4 | 2 | 2 | текущий |
| 1.4 | особенности прохождения дистанции на каяке | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.5 | особенности прохождения дистанции на байдарке | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 1.6 | особенности прохождения дистанции на катамаране | 8 | 2 | 6 | текущий |
| Всего | | 36 | 12 | 24 | |

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

| № | название раздела/модуля | теория | практика | оборудование |
|---|---|---|---|---|
| 1 | техника пешеходного туризма (в природной среде) | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» |
| 2 | техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях) | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 3 | ориентирование и топография | <p>Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки</p> | <p>Работа с картами различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе.</p> | <p>Карта спортивная, компас жидкостный, планшет, рабочая тетрадь, часы наручные</p> |
| 4 | общая физическая подготовка | <p>Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.</p> | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.</p> | <p>спортивная форма</p> |
| 5 | специальная физическая подготовка | <p>Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.</p> | <p>Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.</p> | <p>спортивная форма</p> |
| 6 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение | <p>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Походная</p> | <p>Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи</p> | <p>аптечка, бинты.</p> |

| | | | | |
|---|-------------------------|---|---|---|
| | безопасности | медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. | условно пострадавшему Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего | |
| 7 | туристская подготовка | История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Питание в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий Порядок движения группы на маршруте. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности. | Понятие о личном и групповом снаряжении. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. | |
| 8 | техника водного туризма | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» |

2 год обучения

| № | название раздела/модуля | теория | практика | оборудование |
|---|---|---|---|---|
| 1 | техника пешеходного туризма (в природной среде) | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» |
| 2 | техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях) | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» |
| 3 | ориентирование и | Понятие о | Работа с картами | Карта спортивная, |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | топография | топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки | различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе. | компас жидкостный, планшет, рабочая тетрадь, часы наручные |
| 4 | общая физическая подготовка | Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. | спортивная форма |
| 5 | специальная физическая подготовка | Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. | спортивная форма |
| 6 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Походная медицинская аптечка. | Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно | аптечка, бинты. |

| | | | | |
|---|-------------------------|---|---|---|
| | | Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. | пострадавшему Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего | |
| 7 | туристская подготовка | История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Питание в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий Порядок движения группы на маршруте. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности. | Понятие о личном и групповом снаряжении. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. | |
| 8 | техника водного туризма | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» |
| 9 | Судейская подготовка | В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» | В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» | рабочая тетрадь |

3 год обучения

| № | название раздела/модуля | теория | практика | оборудование |
|---|---|---|---|---|
| 1 | техника пешеходного туризма (в природной среде) | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| 2 | техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях) | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» |
| 3 | ориентирование и топография | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки | Работа с картами различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе. | Карта спортивная, компас жидкостный, планшет, рабочая тетрадь, часы наручные |
| 4 | общая физическая подготовка | Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. | спортивная форма |
| 5 | специальная физическая подготовка | Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, | Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на | спортивная форма |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | быстроты, ловкости, гибкости, силы. | растягивание и расслабление мышц. | |
| 6 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. | Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего | аптечка, бинты. |
| 7 | туристская подготовка | История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Питание в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности. | Понятие о личном и групповом снаряжении. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. | |
| 8 | техника водного туризма | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» | в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные» |
| 9 | Судейская подготовка | В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» | В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» | рабочая тетрадь |

V. Условия реализации программы.

Перечень туристского снаряжения

| Наименование | Количество единиц |
|--------------------------------------|-------------------|
| Палатки туристские | Компл. |
| Веревка основная (50 м) | 4 шт. |
| Веревка основная (30 м) | 4 шт.. |
| Веревка вспомогательная (60 м) | 2 шт. |
| Система страховочная | Компл. |
| Карабин туристский | 8 шт на чел. |
| Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |
| Секундомер электронный | 2 шт. |
| Аптечка медицинская в упаковке | Компл. |
| Общевойсковой защитный комплект | Компл. |
| Пила цепная | 1 шт. |
| Топор в чехле | 2 шт. |
| Таганок костровой | 2 шт. |
| Тросик костровой | 1 шт. |
| Тент | 2 шт. |
| Каны (котлы) туристские | 2 Компл. |
| Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| Спусковые устройства | Компл. |
| Подъемные устройства | Компл. |
| Страховочные устройства | Компл. |
| Блок- ролики переправа | Компл. |
| Блок-ролики | Компл. |

VI. Список литературы

6.1. Список литературы для пелагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебеников АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
9. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
10. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
11. Ганопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.

14. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
15. Казан цен А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
19. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
20. Лукоянов ПИ. Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
21. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
22. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов АС. Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
24. Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А, Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

6.2. Список литературы для воспитанников и родителей.

1. Алешин В.М., Серебrenиков АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
6. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
10. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
11. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
13. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
14. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
15. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
16. Лукоянов ПИ. Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
17. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.