

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтӥд челядьӥс велӥдан шӧрин»
муниципальной асшӧрлуна учреждение содтӥд велӥдан шӧрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол № 5
от 17.05.2019

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
От 23.05.2019



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
Е.В. Камашева
Приказ №184 от 23.05.2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»

Возраст учащихся – 11-18 лет.

Срок обучения – 3 года

Составитель –

Никитин Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2019 г.

Пояснительная записка

Туризм – важное средство гармоничного развития личности и укрепления здоровья человека, является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования. Основы туристской подготовки могут постигать все учащиеся, независимо от их медицинской группы здоровья и уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *туристско-краеведческой направленности* «Туризм» направлена на углубленное изучение учащимися основ туристской подготовки с применением их на практике.

Актуальность программы обусловлена тем, что туризм предоставляет возможность организовывать досуг учащихся, совмещая отдых с оздоровлением и познанием. В целом туризм позволяет решать многие важнейшие задачи: закаливает детей благодаря благотворному влиянию природных факторов, всесторонне развивает двигательные качества, формирует новые знания в области туристской подготовки, систему знаний о природе и экологии, истории, краеведении; также происходит воздействие коллектива на личность, формирование волевых качеств – смелости, решительности.

Программа направлена на привлечение учащихся к активным занятиям туризмом и спортивным ориентированием, укрепление здоровья учащихся, приобщение к здоровому образу жизни, популяризацию и пропаганду туризма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что на первом году обучения (который является базовым), даются начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. Блок «Специальная подготовка» осуществляется на 2-м и в последующих годах обучения. Многие темы при этом совпадают и основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала. Упор делается на систематичность занятий, способствующих приобретению знаний о родном крае, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков. Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков предполагается организация практической деятельности занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Туризм неотделим от краеведческой работы, т. е., изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой Родины.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Программа предназначена для занятий туризмом с учащимися 11-18 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии. Наличие базовой подготовки не обязательно.

Программа рассчитана на 3 года обучения, учебный год составляет 36 недель. Общий объем программы 432 часа (по 144 часа в год). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Основные формы работы:

- групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию;

- участие в соревнованиях, тур слётах;
- походы выходного дня.

Цель программы: формирование физически развитой, компетентной в области туризма личности посредством обучения основам техники и тактики туризма.

Задачи:

Образовательные

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обучение правильному выполнению основных туристских упражнений;
- формирование навыков применения знаний и умений в области туризма в различных ситуациях;
- формирование первоначальных инструкторских и судейских навыков.

Развивающие

- развитие основных физических качеств: координационных, ориентационно-пространственных, скоростно-силовых;
- формирование экосознания и навыков экоповедения.

Воспитательные

- формирование понятий о здоровом образе жизни;
- формирование интереса к родному краю, к окружающей природе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств.

**Учебный план
(1 год обучения)**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Законы, правила, нормы и традиции туризма.	1	-	1
2.	Основы туристской подготовки	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.	10	32	42

3.	Топография и ориентирование	Значение карт для туристов. Масштаб. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Изучение на местности изображения местных предметов. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	6	14	20
4.	Первая доврачебная помощь	Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.	2	2	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Основная задача общей физической подготовки – развитие совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.	4	47	51
6.	Особенности туризма в РК	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.	2	24	26
ИТОГО			25	119	144

**Учебный план
(2 год обучения)**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Туристская подготовка	<p>Конструкции тентов для палаток кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления.</p> <p>Изготовление необходимого туристского снаряжения.</p> <p>Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут.</p> <p>Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.</p> <p>Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.</p> <p>Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ.</p> <p>Переправа с помощью плота, по кладам, бревнам, камням.</p>	10	30	40
2.	Топография и ориентирование	<p>Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.</p> <p>Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.</p>	12	8	20
3.	Особенности туризма в РК	<p>Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологические состояния родного края.</p>	2	1	3
4.	Первая доврачебная помощь	<p>Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы головы и туловища, переломы ключицы,</p>	2	2	4

		повреждения грудной клетки, переломы рёбер и др.			
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с сопротивлением, с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие (переправа по бревну через овраг, ручей, канаву). Игры: баскетбол, футбол, эстафеты. Легкая атлетика. Лыжные гонки.	4	47	51
6.	Специальная подготовка	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.	8	18	26
ИТОГО			38	106	144

**Учебный план
(3 год обучения)**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиции и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.	30	20	50
2.	Особенности туризма в РК	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населённых пунктах.	8	2	10
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с сопротивлением, с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие (переправа по	1	59	60

		<p>бревну через овраг, ручей, канаву; подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.) Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.</p>			
4.	Специальная подготовка	<p>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Назначение и задачи РСЧС: - осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС; - обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС; - сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС; - обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС. Поисково-спасательная служба – её роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.</p>	4	20	24
ИТОГО			43	101	144

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Предметные результаты:

- учащиеся знают виды туризма, законы, правила нормы и традиции туризма;
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- умеют готовить личное снаряжение к походу, владеют навыками ухода за ним;
- владеют первоначальными навыками работы с топографическими и спортивными картами;
- владеют первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- владеют первоначальными навыками установления и снятия палатки, разведения костра;

- владеют первоначальными навыками первой доврачебной помощи;
- знают правила приготовления пищи;
- знают требования к физической подготовке, для овладения техникой и тактикой туризма;
- знают требования техники безопасности в походе;
- владеют первоначальными навыками сбора и подготовки краеведческого материала.

Метапредметные результаты:

- развитие основных физических качеств учащихся (координационных, ориентационно-пространственных, скоростно-силовых) соответствуют минимальным требованиям к учащимся данного возраста;
- учащиеся проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- учащиеся владеют первоначальными навыками экологического поведения.

Личностные результаты:

- соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
- владеют понятиями о здоровом образе жизни;
- проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;
- выполняют поручения руководителя в группе учащихся;

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Предметные результаты:

- владеют первоначальными навыками изготовления туристского снаряжения;
- владеют первоначальными навыками планирования маршрута похода на топографической карте;
- владеют навыками ориентирования на местности с использованием спортивных карт;
- знают общегеографические характеристики Республики Коми, их возможное негативное влияние на экологическое состояние республики;
- владеют навыками первой доврачебной помощи;
- владеют навыками приготовления пищи;
- владеют навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- знают упражнения комплекса специальной физической подготовки;
- владеют навыками участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, краткосрочных походах;
- знают и соблюдают требования техники безопасности в походе;
- владеют навыками поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Метапредметные результаты:

- развитие основных физических качеств (координационных, ориентационно-пространственных, скоростно-силовых) соответствуют минимальным требованиям к учащимся данного возраста;
- понимают необходимость физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов;
- осознают необходимость соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми;
- владеют навыками коллективной деятельности;
- на достаточном уровне владеют навыками взаимодействия с педагогом и товарищами во время учебных занятий, соревнований и походов.

Личностные результаты:

- соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках и в туристических походах;
- проявляют самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи товарищам.

Планируемые результаты 3-го года обучения:

Предметные результаты:

- владеют основами техники и тактики туризма;
- владеют первоначальными инструкторскими и судейскими навыками;
- знают и соблюдают требования техники безопасности в походе;
- владеют общими подходами к организации и проведению походов;
- знают способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи, владеют навыками оказания само и взаимопомощи;
- соблюдают нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- умеют разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- ориентируются на местности при помощи карты и компаса;
- владеют опытом участия во всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Метапредметные результаты:

- развитие основных физических качеств: координационных, ориентационно-пространственных, скоростно-силовых соответствуют нормам выполнения ГТО;
- понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения;
- проявляют стремление разрешать конфликты на основе диалога;
- владеют навыками согласованного выполнения коллективных действий;

Личностные результаты:

- осознают ответственность за свои действия;
- проявляют самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе;
- проявляют стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.
- применяют знания и навыки в области туризма в различных жизненных ситуациях.

**Формы аттестации/контроля
1-й год обучения**

Сроки	Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии оценивания
сентябрь	входящий	Выявление уровня физической подготовленности на начало обучения по программе	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	Определение уровня физической подготовки в соответствии с нормативными требованиями, фиксация результатов
январь	тематический	Определение уровня знаний в области топографии	Топография и ориентирование	Письменное тестирование	<i>Высокий</i> - учащийся самостоятельно работает с топографическими и спортивными картами; <i>Средний</i> – учащийся знает топографические знаки, работает с картами с помощью педагога, <i>Низкий</i> – учащийся плохо знает топографические знаки, не умеет работать с картами
март		Определение уровня знаний по основам гигиены и первой доврачебной помощи	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Устный опрос	<i>Высокий</i> – учащийся владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи; <i>Средний</i> – учащийся отвечает на вопросы с помощью педагога; <i>Низкий</i> - учащийся не владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи
май	итоговый	Определение уровня туристских навыков	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня (Практические задания)	<i>Высокий</i> – учащийся самостоятельно собирает снаряжение, устанавливает палатку, умеет развести костёр. <i>Средний</i> - учащийся собирает снаряжение, устанавливает палатку, разводит костёр с помощью (по подсказке) педагога или товарищей; <i>Низкий</i> – учащийся не владеет основами туристической подготовки

		Уровень физической подготовленности на конец учебного года	Общая и специальная физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.
--	--	--	--	---	---

2-й год обучения

Срок	Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии оценивания
Сентябрь	входящий	Выявление уровня физической подготовленности на начало 2-го года обучения	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.
Январь	тематический	Определение уровня знаний в области топографии	Топография и ориентирование	Письменное тестирование	<i>Высокий</i> - учащийся самостоятельно работает с топографическими и спортивными картами, умеет ориентироваться с помощью карты и компаса; <i>Средний</i> – учащийся знает топографические знаки, работает с картами с помощью педагога, испытывает небольшие затруднения при ориентации с помощью карты и компаса; <i>Низкий</i> – учащийся плохо знает топографические знаки, не умеет работать с картами и компасом
Март		Определение уровня знаний по теме	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Устный опрос	<i>Высокий</i> – учащийся владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи; <i>Средний</i> – учащийся отвечает на вопросы с помощью педагога; <i>Низкий</i> - учащийся не владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи
Май	итоговый	Определение уровня туристских навыков	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня (Практические задания)	<i>Высокий</i> – учащийся самостоятельно собирает снаряжение, устанавливает палатку, умеет развести костёр. <i>Средний</i> - учащийся собирает снаряжение, устанавливает палатку, разводит костёр с помощью (по подсказке) педагога или товарищей; <i>Низкий</i> – учащийся не владеет основами туристической подготовки

		Выявление уровня физической подготовленности на конец учебного года	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.
--	--	---	---	---	---

3-й год обучения

Срок	Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии оценивания
сентябрь	входящий	Выявление уровня физической подготовленности	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.
октябрь	тематический	Определение уровня туристских навыков	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня (Практические задания)	<i>Высокий</i> – учащийся самостоятельно собирает снаряжение, устанавливает палатку, умеет развести костёр. <i>Средний</i> - учащийся собирает снаряжение, устанавливает палатку, разводит костёр с помощью (по подсказке) педагога или товарищей; <i>Низкий</i> – учащийся не владеет основами туристической подготовки

январь		Определение уровня знаний по теме	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их	Устный опрос	<i>Высокий</i> – учащийся владеет знаниями и навыками поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера; <i>Средний</i> - учащийся не на достаточном уровне владеет знаниями и навыками поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера, отвечает на вопросы с помощью педагога; <i>Низкий</i> - учащийся не владеет знаниями и навыками поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера
март		Определение уровня знаний по теме	Основы гигиены и первая доврачебная	Устный опрос	<i>Высокий</i> – учащийся владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи; <i>Средний</i> – учащийся отвечает на вопросы с помощью педагога; <i>Низкий</i> - учащийся не владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи
апрель		Выявление уровня знаний и уровня физической подготовленности	Раздел «Введение», «ОФП» и «СФП»	Устный опрос. Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями; <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.
май	ИТОГОВЫЙ	Определение качества освоения программы	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня (Практические задания)	<i>Высокий</i> – учащийся самостоятельно собирает снаряжение, устанавливает палатку, умеет развести костёр. <i>Средний</i> - учащийся собирает снаряжение, устанавливает палатку, разводит костёр с помощью (по подсказке) педагога или товарищей; <i>Низкий</i> – учащийся не владеет основами туристической подготовки

Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм» необходимо:

- учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран.

А также туристское оборудование:

№	Наименование	Кол-во
1.	Палатки туристские	4 шт
2.	Топор в чехле	2шт
3.	Секундомер электронный	2шт
4.	Компас жидкостный для ориентирования	12-15шт
5.	Каны (котлы) туристские	3-4шт
6.	Аптечка медицинская в упаковке	комплект
7.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
8.	Спусковые устройства	12-15шт
9.	Веревка основная (30 м)	12-15шт
10.	Веревка вспомогательная (веревка 6 мм)	3-4шт
11.	Система страховочная	12-15шт
12.	Карабин туристский	60шт
13.	Планшеты для зимнего ориентирования	12-15шт
14.	Курвиметр	3-4шт
15.	Рулетка 15-20 м	2шт
16.	Термометр наружный	1шт
17.	Карандаши цветные, чертежные	комплект
18.	Карты топографические учебные	комплект
19.	Условные знаки спортивных карт	комплект
20.	Репшнуры	12-15шт
21.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
22.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.)	комплект
23.	Спальные мешки	12-15шт
24.	Коврики	12-15шт
25.	Рюкзаки	12-15шт
26.	Мячи (в\б, ф\б, м\мячи, т\мячи)	комплект
27.	Насос	2шт

Методические материалы

Обучение по данной программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических методов и приемов.

Для организации и осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- словесные (включают в себя рассказ, объяснение, устный инструктаж);
- наглядные (иллюстрации и демонстрации);
- практические (упражнения, практические задания, работа с тематической литературой, изготовление инвентаря);

Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются:

- познавательные игры;
- создание эмоциональных ситуаций;

- убеждение;
- поощрение;
- порицание.

Основная структура занятия

Групповое занятие - наиболее оптимальная форма работы объединения. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности.

В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими и практическими знаниями учебной программы.

В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка участия учащегося в выполнении заданий.

Литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. г. Москва, 1999г. – 56с.
2. Балабанов И. В. Узлы. Г. Москва, 2001г.- 16с.
3. Борисов П. С., Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2012 г., 219с.
4. Борисов П. С., Ф. Д. Смык. Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2011 г., 72 с.
5. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897-1997 гг.) – 59с.
6. Воронов Ю. С., Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Москва, 2001г. – 189с.
7. Воронов Ю. С., Система подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Смоленск, 2003г. -193с.
8. Журналы «Физическая культура в школе», 1996-2003гг.
9. Константинов Ю. С., Куликов В. М., Педагогика школьного туризма. г. Москва, 2002 г.- 52с.
10. Константинов Ю. С.. Туристские слёты и соревнования учащихся. г. Москва, 2000 г. - 227с.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М.. Школа туристских вожаков. г. Москва, 1999г.- 142с.
12. Маслов Ю. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А., Полевые туристские лагеря. г. Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.- 96с.
13. «Об организации и безопасности проведения походов выходного дня». г. Сыктывкар, 1988г.- 43с.
14. «Оказание первой доврачебной помощи в туристском путешествии». г. Сыктывкар, 1998 г.- 62с.
15. «Правила организации и проведения туристских соревнований школьников по пешеходному туризму». г. Москва, 1988г.
16. Программа «Отечество – земля Коми», г. Сыктывкар, 2006г.
17. Семагин А. Е. Школьный спортивный клуб. г. Казань, 1992г. – 70с.
18. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье. г. Москва, «Советский спорт», 2003 г.- 78с.
19. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. г. Москва, 1990г., 24с.