

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол №15  
от 30.08.2019 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«Туристский клуб «Скиф»: спортивный туризм-учебно-тренировочный этап»**

Возраст учащихся: 9-15 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень реализации общекультурный

**Разработчики:** Гусаков Сергей Владимирович  
Педагог дополнительного образования  
Подлевских Александра Никитична  
Методист туристско-спортивного отдела  
Мацкевич Екатерина Сергеевна  
Педагог-организатор туристско-спортивного отдела  
Бабичев Виктор Александрович  
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2019

## Пояснительная записка

Программа туристско-краеведческой направленности общекультурного уровня

Срок освоения программы: 3 года

Количество часов в неделю 1-3 года обучения – 3 часа в неделю (108 ч)

Программа написана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга;
- Типовой программой курса «Спортивный туризм: туристское многоборье», утвержденной Туристско-спортивным союзом России.

**Актуальность** программы состоит в том, что она предлагает способы разрешения противоречия между стремительным развитием спортивного туризма по всей России и недостаточностью педагогической методологии этого вида туристской деятельности в Санкт-Петербурге и в Приморском районе, в частности, (в Санкт-Петербурге существует немногим более 20 учебных коллективов, всерьез занимающихся спортивным туризмом, соревнования по спортивному туризму все больше приобретают элитный и закрытый характер, стремительно сокращается количество учебных коллективов, совершающих спортивные походы высокой категорийности). Спортивный туризм является молодым, активно развивающимся видом спорта, возникшим из туристского многоборья. Благодаря разнообразию форм деятельности, он является всесезонным и объединяет в себе лучшие особенности таких видов спорта, как пожарно-прикладной, спортивное ориентирование, легкая атлетика, лыжный спорт, гребля и т.д. Стремительно растет его массовость и популярность. Централизована система судейства соревнований. Изменена и упрощена процедура присвоения разрядов, снижен возрастной ценз для участников спортивных походов. Создан единый всероссийский календарь соревнований по спортивному туризму.

Согласно правилам проведения соревнований по спортивному туризму, туристско-спортивного союза России, утвержденным в 2008 году, спортивный туризм включает в себя два вида дисциплин:

- группа дисциплин - маршрут;
- группа дисциплин - дистанция.

В этих двух видах туристско-спортивных соревнований присуждаются разряды и звания.

Объединение занятий по подготовке к этим двум видам туристских соревнований в едином учебно-тренировочном процессе объясняется интенсивностью межвидовых связей соревнований.

Одни и те же занятия могут служить подготовкой и к соревнованиям класса маршрут и к соревнованиям класса дистанция. Видовые различия сказываются на акцентах, расставляемых при проведении тренировок, и в темах, посвященных изучению правил соревнований и тактики прохождения отдельных дистанций.

Занятия по технике преодоления естественных препятствий маршрута и техники поисково-спасательных работ проводятся звеньями по 6-7 человек.

В программе декларируются принципы комплектования сборных команд, просчитывается количество и периодичность стартов, способные обеспечить устойчивый прогресс не только в занятиях спортивным туризмом, но и в развитии навыков межличностного взаимодействия в экстремальных условиях деятельности. Программой предусматриваются старты в соревнованиях по пешеходному, горному, лыжному и водному видам туризма, в рамках освоения «Спортивный туризм - дисциплина дистанция», с ожидаемым присвоением спортивных разрядов в зависимости от возраста и года занятий от 3 юношеского до 1 юношеского.

**Целью данной программы** является формирование у обучающихся начальных знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- Организация образовательного процесса в оздоровительных формах (тренировки, соревнования, путешествия в оздоравливающей природной среде);
- Организация образовательного процесса в формах, развивающих навыки межличностного взаимодействия обучающихся и, в итоге, социальную ориентацию на сотрудничество;
- Организация и поддержание системы стимулирующих и одновременно аттестационных мероприятий;
- Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

##### **Развивающие:**

- Оздоровление и укрепление организма обучающихся;
- Создание условий для постоянного повышения спортивного мастерства обучающихся;
- Способствование развитию эмоционально-волевых качеств обучающихся;
- Интеллектуально-волевое и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- Развитие способностей к адаптации в социальной и природной среде.

##### **Воспитательные:**

- Формирование у обучающихся навыков по обеспечению безопасности в природной среде;
- Популяризация здорового образа жизни среди обучающихся;
- Формирование мотивации к занятиям спортивным туризмом;
- формирование у обучающихся активной жизненной позиции;
- Воспитание у подростков осознанного патриотизма, готовности к выполнению гражданских обязанностей;
- Развитие навыков межличностного взаимодействия;
- Формирование гуманистического мировоззрения подростков.

#### **Условия реализации программы.**

В группу первого года обучения принимаются учащиеся, мальчики и девочки 9-15 лет, допущенные по состоянию здоровья к участию в туристской деятельности.

Количество занимающихся детей в группе первого года обучения – 15 человек, второго года – 12 человек, третьего – 10 человек. На второй и последующие года обучения могут быть зачислены дети, занимавшиеся в других туристских объединениях.

##### **Режим занятий:**

| Год обучения | Общее количество часов | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю |
|--------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|--------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|

|       |     |   |   |
|-------|-----|---|---|
| 1 год | 108 | 3 | 2 |
| 2 год | 108 | 3 | 2 |
| 3 год | 108 | 3 | 2 |

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

- Сформированы навыки по обеспечению безопасности в природной среде;
- Сформированы мотивация к ведению здорового образа жизни среди обучающихся;
- Сформирована мотивация к занятиям спортивным туризмом;
- формирование у обучающихся активной жизненной позиции;
- Сформированы навыки межличностного взаимодействия;
- Сформировано гуманистическое мировоззрение подростков.

#### **Метапредметные:**

- Созданы условия для постоянного повышения спортивного мастерства обучающихся;
- Созданы условия для развития эмоционально-волевых качеств обучающихся;
- Созданы условия для развития способностей к адаптации в социальной и природной

среде.

#### **Предметные:**

В результате освоения всех этапов программы учащиеся

#### **будут знать:**

- содержание правил соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения соревнований по классу дистанций и спортивных походов до II класса сложности включительно;
- технику безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;
- основные методы психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).

#### **будут уметь**

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении спортивного путешествия;
- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для дистанций соревнований до II класса сложности включительно;
- применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях нахождения на дистанции соревнований и в подготовительный (учебно-тренировочный) период.

#### **будут выполнять**

нормативы по классу маршрут

выполнение начитается с 3 года обучения

3 юношеского разряда на 3 году обучения;

Совершение похода 1 категории сложности не менее чем по 2-м видам туризма на 3 году обучения

нормативы по классу дистанция:

3 юношеского разряда на 2 году обучения,

1 юношеского разряда к 3 году обучения.

**Учебный план по программе «Спортивный туризм-учебно-тренировочный этап» I год обучения**

| №  | Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)   | количество часов |          |                   | итого | Форма контроля |
|----|--|------------------|----------|-------------------|-------|----------------|
|    |  | теория           | практика |                   |       |                |
|    |  |                  | В помещ. | В полев. условиях |       |                |
| 1  | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма.                                       | 1,5              |          |                   | 1,5   |                |
| 2  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.  | 1,5              |          |                   | 1,5   |                |
| 3  | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 3                | 6        |                   | 9     | тест           |
| 4  | Спортивное ориентирование.   | 3                | 6        |                   | 9     | Сор-я          |
| 5  | Спортивный туризм: дисциплина дистанция.   |                  |          |                   |       |                |
| 6  | 5.1. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.   | 1                | 3        |                   | 4     |                |
| 7  | 5.2. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.                             | 3                |          |                   | 3     |                |
| 8  | 5.3. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.                    | 3                | 12       |                   | 15    | Сор-я          |
| 9  | 5.4.Техническая подготовка спортсмена  | 3                | 12       |                   | 15    | тест           |
| 10 | 5.5.Организация работы команды на технических этапах.  | 3                | 12       |                   | 15    | Сор-я          |
| 11 | Общая физическая подготовка  | 1                | 12       |                   | 13    | тест           |
| 12 | Специальная физическая подготовка  | 1                | 12       |                   | 13    | тест           |
| 13 | Участие в соревнованиях по спортивному туризму   | 3                | 6        |                   | 9     | Сор-я          |
|    | Итого часов  | 27               | 81       |                   | 108   |                |

**Учебный план по программе «Спортивный туризм-учебно-тренировочный этап» 2 год обучения**

| №  | Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)   | количество часов |          |                 | итого | Форма контроля |
|----|--|------------------|----------|-----------------|-------|----------------|
|    |  | теор<br>ия       | практика |                 |       |                |
|    |  |                  |          | В<br>поме<br>щ. |       |                |
| 1  | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма.                                       | 2                |          |                 | 2     |                |
| 2  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.  | 2                |          |                 | 2     |                |
| 3  | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2                | 3        |                 | 5     | Тест           |
| 4  | Спортивное ориентирование.   | 2                | 3        | 9               | 14    | Сор-я          |
| 5  | Спортивный туризм: дисциплина дистанция.   |                  |          |                 |       |                |
| 6  | 5.1. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.   | 2                | 3        | 3               | 8     |                |
| 7  | 5.2. . Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.                           | 2                |          |                 | 2     |                |
| 8  | 5.3. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму                     | 2                | 3        | 3               | 8     |                |
| 9  | 5.4.Техническая подготовка спортсмена  | 2                | 6        | 6               | 14    | Тест           |
| 10 | 5.5.Организация работы команды на технических этапах.  | 2                | 6        | 3               | 11    |                |
| 11 | Общая физическая подготовка  | 2                | 12       | 3               | 17    | Тест           |
| 12 | Специальная физическая подготовка  | 2                | 12       | 3               | 17    | Тест           |
| 13 | Участие в соревнованиях по спортивному туризму   | 2                | 6        | 6               | 14    | Сор-я          |
|    | Итого часов  | 24               | 48       | 36              | 108   |                |

**Учебный план по программе «Спортивный туризм- учебно-тренировочный этап» III год обучения**

| №  | Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)   | количество часов |          |              | итого | Форма контрол<br>я |
|----|--|------------------|----------|--------------|-------|--------------------|
|    |  | теори<br>я       | практика |              |       |                    |
|    |  |                  |          | В помещ<br>. |       |                    |
| 1  | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана                                | 2                |          |              | 2     |                    |
| 2  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и   | 2                |          |              | 2     |                    |
| 3  | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2                | 3        |              | 5     |                    |
| 4  | Спортивное ориентирование.   | 2                | 3        | 9            | 14    | Сор-я              |
| 5  | Спортивный туризм: дисциплина  |                  |          |              |       |                    |
| 6  | 5.1. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.   | 2                | 3        | 3            | 8     |                    |
| 7  | 5.2. . Основные положения правил и регламента соревнований по  | 2                |          |              | 2     |                    |
| 8  | 5.3. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по   | 2                | 3        | 3            | 8     |                    |
| 9  | 5.4.Техническая подготовка спортсмена  | 2                | 6        | 6            | 14    | Тест               |
| 10 | 5.5.Организация работы команды на технических этапах.  | 2                | 6        | 3            | 11    | Сор-я              |
| 11 | Общая физическая подготовка  | 2                | 12       | 3            | 17    | Тест               |
| 12 | Специальная физическая подготовка  | 2                | 12       | 3            | 17    | Тест               |
| 13 | Участие в соревнованиях по спортивному туризму   | 2                | 6        | 6            | 14    | Сор-я              |
|    | Итого часов  | 24               | 48       | 36           | 108   |                    |

# Методические и оценочные материалы программы.

## Формы организации образовательного процесса

**Предполагаются следующие виды занятий:** теоретические лекции, семинары, игровые занятия и занятия в спортивном зале (1-2-а раза в неделю), а также полевые учебно-тренировочные выезды в парки Санкт-Петербурга и Ленинградскую область (1-2-х дневные 1-2-а раза в месяц).

Содержание программы сгруппировано по разделам, изучение которых ведется в течение 3-х лет. Усвоение материала программы происходит методом ежегодного возвращения, повторения и углубления пройденного материала (гносеологическая спираль).

Содержание разделов в течении года может варьировать в зависимости от возрастных особенностей и уровня подготовки контингента обучающихся и от условий материально-кадрового обеспечения.

Подача **теоретического материала** происходит с использованием следующих **форм**:

### Формы работы с учащимися:

Фронтальная, коллективная, коллективно-групповая, командная (4-6 человек);

### Формы организации образовательного процесса

- Лекции, в том числе с использованием технических средств обучения (ТСО) и наглядно-иллюстративного материала;
- Решение проблемных ситуаций как индивидуально, так и группами;
- Конференции;
- Семинары;
- Практические занятия в помещении (оборудованный спортивный зал);
- Учебно-тренировочные выезды (практические занятия на местности)
- Конкурсы, игры, тренинги;
- Соревнования и слеты.
- Многодневные учебно-тренировочные сборы и путешествия.

В целом можно сказать, что методика преподавания теоретической части учебного материала программы, несмотря на использование всех возможных форм проведения подобных занятий, предложения опорных конспектов и т.д., достаточно традиционна. Однако возможно перенесение части теоретических занятий на время совершения спортивных походов и путешествий.

Изучение теории органично переходит и чередуется с практическим освоением материала, происходящим в процессе участия и судейства соревнований, а также в процессе **самостоятельного** заполнения туристских маршрутных документов, совершения спортивных походов и составления отчетов о них.

## **Пространственно – временное обеспечение.**

Занятия объединений обучающихся проводятся:

- На базе ГБУДО ДДТ
- На специально оборудованной туристской площадке (скалодром, веревочный полигон);
- В бассейне;
- В парках города и в области;
- В условиях природной среды на территории Ленинградской области во время проведения выездных практических занятий.



## **Материальное обеспечение.**

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой обучающихся и их родителей. Групповое снаряжение и специальное личное снаряжение может предоставляться туристско-спортивным отделом ГБУ ДО ДДТ.

## **Кадровое обеспечение.**

Сложность и высокая техничность и опасность спортивной туристской деятельности предъявляет к квалификации педагога, работающего по данной программе особые требования.

## **Методические материалы.**

Учебно – методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- Нормативные документы, определяющие формы спортивной туристской –деятельности обучающихся;
- Постоянно корректируемый список литературы по проблемам детско – юношеского туризма, снабженный комментариями наиболее фундаментальных изданий;
- Видеотеку;
- Специально оборудованные учебные полигоны: по технике пешеходного и горного туризма и ориентированию;
- Наглядный материал для теоретических занятий;
- Наборы практических заданий по темам;
- Специальное оборудование для практических занятий.

## **Учебно-методический комплекс дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм».**

В целях усвоения содержания программы используются как репродуктивные, так и продуктивные методы обучения (по И.Я.Лернеру и М.Н.Скаткину). Репродуктивные методы (объяснительно-иллюстративный, выполнение заданий по образцу) используются преимущественно при проведении лекционных и практических занятий в помещении. Эвристический метод и метод проблемного изложения чаще используются при проведении семинаров и конференций. Исследовательский метод в комбинации с выполнением заданий по образцу используются на соревнованиях, конкурсах, в путешествиях и в процессе самостоятельной подготовки учащихся к конференциям и семинарам.

Учебно-тренировочная работа ведется с соблюдением следующих принципов:

- Общепедагогические принципы (наглядность, системность, научность и т.д.);
- Принцип социальной активности;
- Принцип взаимодействия личности и коллектива;
- Принцип развивающего воспитания (Зона ближайшего развития);
- Принцип мотивированности;
- Принцип целостности воспитательного процесса;
- Принцип опоры на ведущую деятельность (такой деятельностью для подростков является сфера общения со сверстниками).

➤ Принцип "**обязательной соревновательности**", позволяющим не только осуществить контроль за качеством усвоения материала, но и оценить усилия каждого участника тренировки и поощрить буквально каждую, пусть даже очень небольшую победу.

Объединение подготовительной и соревновательной практик соревнований группы дисциплин - дистанции и группы дисциплин - маршруты тем более становится неслучайным, чем больше подготовку и участие в одних соревнованиях удастся сделать подготовкой к другим.

Это достигается параллельным усложнением программы стартов группы дисциплин - дистанции и техническим усложнением маршрутов спортивных походов. Прохождение все более сложных пеших, горных водных и лыжных маршрутов является обязательным для успешного усвоения материала.

### **Материально-техническая база.**

Для успешной реализации разделов программы необходимо:

- Видеофильмы просветительского содержания.
- Фото материалы.
- Наглядно-иллюстративный материал.
- Технические средства обучения:
  - Компьютер – 2 шт, принтер, копир, сканер;
  - Проектор, экран;
  - Ноутбук - 1 шт;
- **Техническое обеспечение тренировок по пешеходному и горному туризму:**
  - Скалодром;
  - Вербочный полигон .
- **Туристское снаряжение, необходимое для проведения полевых выездов:**
  - Бивуачное оборудование – 1 набор на группу (палатки/шатер, тент с веревкой, костровое оборудование, пила, топор, карман, печка (для зимних видов) и т. д.
  - Личное снаряжение участников: (Примерный список):

|           |  |
|-----------|--|
| <b>1.</b> | <i>рюкзак</i>                                  |
| <b>2.</b> | <i>коврик</i>                                  |
| <b>3.</b> | <i>спальник</i>                                |
| <b>4.</b> | <i>кружка, ложка, миска, нож в «жорпакете»</i> |
| <b>5.</b> | <i>блокнот, тетрадка, ручка</i>                |
| <b>6.</b> | <i>спички, оргстекло в гермоупаковке</i>       |
| <b>7.</b> | <i>предметы личной гигиены:</i>                |
|           | <i>одежда:</i>                                 |
| <b>8.</b> | <i>ботинки теплые</i>                          |

|     |  |
|-----|--|
| 9.  | запасная обувь-кроссовки                               |
| 10. | перчатки флисовые                                      |
| 11. | менингитка+шапка                                       |
| 12. | теплые штаны   |
| 13. | Термобелье (рейтузы и бадлон)                          |
| 14. | штормовой костюм(куртка и штаны)                       |
| 15. | жилетка пуховая/синтепоновая или пуховка               |
| 16. | свитер/флиски 2 шт                                     |
| 17. | футболка 2 шт  |
| 18. | нижнее белье 3 пары                                    |
| 19. | носки простые 3 пары                                   |
| 20. | носки шерстяные/флисовые 2 пары                        |
| 21. | шарф флисовый/шерстяной                                |
| 22. | <i>фонарик налобный с запасным комплектом батареек</i> |
| 23. | <i>пятник</i>  |
| 24. | <i>личная аптечка:</i>                                 |
| 25. | <i>Часы.</i>   |

• **Специальное туристское снаряжение  
для пешеходного и горного  
туризма:**

Личное:

- Система страховочная – 1 шт.;
- Блокировка D-10 - 4,5-5 метров;
- Рукавицы страховочные – 1 пара;
- Репшнур D-6 – 3 метра (прусс) – 2 шт.;
- Каска альпинистская – 1 шт.;
- Карабин альпинистский – 4 шт.;
- Ледоруб - 1 шт.;
- Кошки альпинистские – 1 пара;
- Альпенштоки – 1 пара;
- Жумар – 1 шт.;

- Спусковое устройство – 1 шт.;
- Компас – 1 шт.

Командное:

- Веревка основная D-10, L-45 м – не менее 6 шт.;
- Репшнур расходный D- 8 – 50 метров;
- Репшнур D-6 – 6 метров (сдвоенный прусс) – 2 шт.;
- Веревка D-10 L-30 м для изготовления мягких носилок – 1 шт.;
- Карабины альпинистские – 14 шт.;
- Блоки одинарные - не менее 4 шт.;
- Блоки двойные - не менее 2 шт.;
- Носилки типа "акья" - 1 шт.

- **Специальное снаряжение для лыжного туризма:**

Личное:

- Лыжи туристские, палки – 1 компл;
- Бахилы – 1 пара;
- Лавинный шнур – 15 м лента яркого цвета;
- Система страховочная – 1 шт.;
- Блокировка D-10 - 4,5-5 метров;
- Рукавицы страховочные – 1 пара;
- Репшнур D-6 – 3 метра (прусс) 2 шт;
- Каска – 1 шт.;
- Карабин альпинистский – 3 шт.;
- Компас – 1 шт.

Командное:

- Веревка основная D-10, L-50м – не менее 2 шт.;
- Репшнур расходный D- 8 – 8-10 метров;
- Набор для волокуш;
- Лавинный щуп – 1 шт;
- Карабины альпинистские – 14 шт.;
- Рации – 1 компл.

Специальное снаряжение для водного туризма:

Личное:

- Спасательный жилет – 1 компл;
- Каска – 1 шт.

Командное:

- Разборные туристские суда – на кол-во учащихся (байдарки, катамараны), весла;
- Спасательный конец – 2 шт;
- Репшнур расходный D- 8 – 100 метров.

- **Ориентирование и топография.**

*Для полевых условий:*

- картографический материал; набор контрольных пунктов (КП); средство для закрепления их на местности;

- секундомеры; протоколы старта-финиша; набор карточек.

Личное снаряжение:

- Компас – 1 шт.; Часы – 1 шт.; Ручка/ карандаш – 1 шт.;

*Для тренировочного тестирования:*

набор методических упражнений Федорова Л.А.

*Для ориентирования в закрытых помещениях:*

- специально оборудованный полигон;

- картографический материал; набор контрольных пунктов (КП);, средство для закрепления их на полигоне;

- секундомеры, протоколы; набор карточек;

у учащихся – ручка/карандаш.

- **Медицинская подготовка юного туриста.**

- Наглядные пособия:

- Фото, видео материал

- Аппарат для тренировок искусственного дыхания «Гоша»

- Комплект туристской аптечки:

| Общепроступное        |      | Мази от пастьезений   |       |
|-----------------------|------|-----------------------|-------|
| Звёздочка - мазь      | 1 шт | Випросал              | 1 т   |
| Стоп-ангин            | 1 б  | Ликлофенак/Нифлулин   |       |
| Каметон               | 1 б  | Капсикам - мазь       |       |
| От кашля              |      |                       | 1 т   |
|                       |      |                       | 1 т   |
| Бронхикум             | 1 уп | Противоожоговое       |       |
| От насморка           |      | Пантенол/Олазол       | 1 б   |
| Пиносол               | 1 б  | Обезболивающее        |       |
| Галазолин/Називин     | 1 б  | Анальгин              | 10 пл |
| Жаропонижающее        |      | Питрамон              | 3 пл  |
| Парацетамол           | 2 пл | Новокаин - ампулы     | 5 шт  |
| Фервекс               | 6 шт | Лидокаин-спрей        | 1 уп  |
| Аспирин "Терапин"     | 1 уп | Спазмолитики          |       |
| Желудочное            |      | Нош-Па/Лратаверина    | 5 пл  |
| Фестал                | 5 пл | Нош-па - ампулы + физ | 2 шт  |
| Уголь                 | 10   | Баралгин              | 5 пл  |
| Печень                |      | Антигистаминное       |       |
| Аллохол               | 1 уп | Супрастин             | 1 пл  |
| Болезни глаз          |      | Сердечное             |       |
| Тетрапиклиновая мазь  | 1 т  | Нитрокор(кардиамин)   | 1 пл  |
| Альбуцил - капли      | 1 б  | Аспаркам              | 1 пл  |
| Герпес                |      | Кофеин                | 1 пл  |
| Ацикловир             | 1 т  | Антибиотики           |       |
| Ушное                 |      | Эритромедин           | 6 таб |
| Сульфолекс - капли    | 1 б  | Левомецитин           | 1 пл  |
| Перевязочный материал |      | Пифран                | 6 таб |

|                          |      |                       |       |
|--------------------------|------|-----------------------|-------|
| Бинт эластичный          | 1 шт | <b>Прочее</b>         |       |
| Бинт стерильный          | 5 шт | Ножницы               | 1 шт  |
| Бинт не стерильный       | 5 шт | Грелусник             | 1 шт  |
| Жгут                     | 1 шт | Шприцы                | 5 шт  |
| Бактерицидный пластырь   | 20   | Булавки английские    | 5 шт  |
| Рулонный пластырь        | 2    | <b>Успокоительное</b> |       |
| Гемостатическая губка    | 2 шт | Ново-пасит            | 1 шт  |
| <b>Витамины</b>          |      | <b>Болящее</b>        |       |
| Витамин С (драже)        | 5 б  | Р-р аммиака - ампулы  | 5 шт  |
| Элеутерококк             | 5 б  |                       |       |
| <b>Потивомикробное</b>   |      | <b>Прочее</b>         |       |
| Перекись в. (гидропирит) | 10   |                       |       |
| Левомеколь - мазь        | 1 т  | Спирт                 | 0.2 л |
| Скорая помощь/Спасатель  | 1 т  |                       |       |
| Фурацилин                | 10   |                       |       |
| Йод                      | 1 б  |                       |       |
| Стрептоцил - порошок     | 5 шт |                       |       |

- Перевязочный материал для тренировок (бинты нестерильные) – 40 шт.
- **Общая физическая подготовка.**
  - Пространство для движения учащихся, отвечающее санитарным нормам и требованиям к организации занятий;
  - Игровой инвентарь;
  - у учащихся: спортивная форма.

### Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
3. Балабанов И.В. Узлы - М, 2001
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
5. Берман А.Е. Юный турист. - М., ФиС, 1977.
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лtd". 1997.
7. Губаненков С. М. [Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков](#). - СПб, Петрополис, 2007.
8. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь - поход](#). - М., ЦДЮТур, 1999.
9. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. - Ростовский университет, 1988
10. Замятин Л.М. [Пик Белецкого](#). - Л., "Лениздат", 1987 г.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур России, 1995.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1990.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур России, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков.- М., ЦДЮТур России, 1997.
16. Куприн А.М. Занимательная картография.- М., Просвещение, 1989.
17. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
18. Мартынов И.А., Мартынова А.И. Безопасность и надежность в альпинизме» - М.,2003
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
20. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
21. «Русский турист»: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – М., 1998. С. 158-163.
22. Остапец А.А. На маршруте туристы - следопыты. - М., Просвещение, 1987.
23. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. -- М.: ЦДЮТиК МО РФ. 2001
24. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
25. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
26. Программы дополнительного образования детей. Вып. 5.: В 2 ч. Авторы-составители: Ю.М.Лагусев, А.И.Зорин, Д.В.Смирнов; под ред. Д.В.Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003.
27. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996.
28. Сборник официальных документов по детско - юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
29. Усков А. С. [Практика туристских путешествий](#). - М, 1999
30. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур России, 1996.
31. Усыскин Г.С.Очерки истории российского туризма. - М.,2007
32. Шибаев А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
33. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. - М., ЦДЮТур России, 1996.
34. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
35. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 1993.
36. Юркина Л.Ю. Социально-психологическая подготовка туристов-школьников. - СПб, 1998.

### Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы - М, 2001
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь - поход](#). - М., ЦДЮТур, 1999.
5. Замятин Л.М. [Пик Белецкого](#). - Л., Лениздат, 1987 г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. –М.: Профиздат, 1987.
7. Усков А. С. [Практика туристских путешествий](#). - М, 1999
8. Усыскин Г.С.Очерки истории российского туризма. - М.,2007
9. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика.-М., 1997.
10. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 1993.