

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеский центр «Ровесник»

Принята  
на методическом совете  
Протокол № 1  
от «22» июня 2021 г.

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДЮЦ  
«Ровесник»  
  
Е. Д. Андреева



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«Туризм и краеведение»**

Направленность – туристско-краеведческая  
Возраст детей: 17-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Иконников Андрей Дмитриевич

Городской округ Красноуральск

2021

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** туристско – краеведческая.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, всесторонним развитием ребенка, его социальной адаптацией, а также практической значимостью в области частичной подготовки к таким профессиям, как «спасатель «МЧС», «промышленный альпинист», «инструктор детско-юношеского туризма, и др. В основе развития способности к занятию туризмом лежат два главных вида деятельности учащихся: это творческая практика и изучение теории по разным видам туризма (пеший, горный и др.), ценность которых определяется, прежде всего, их системностью, ведущим структурообразующим элементом является информация.

Данная программа направлена на то, чтобы дать воспитанникам возможность освоить все премудрости туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Программа включает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего города, области и региона, предусматривает выездные и пешие походы по историческим, заповедным местам, по местам отдыха.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является сочетание спортивных дисциплин для всестороннего физического развития ребенка, расширения кругозора и практического общения «человек-природа», приобретению способности концентрироваться и принимать решения в экстремальных и нестандартных условиях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение» составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
3. Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-03 «Об образовании в Свердловской области
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р).

6. Федеральный закон от 29.10.2010. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
12. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (вместе с
13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»
14. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеского центра «Ровесник», утверждён постановлением администрации городского округа Красноуральск от 30.04.2019 г. № 578
15. Программа развития МАУ ДО ДЮЦ «Ровесник» на 2019 – 2024 годы.

**Адресат программы:** Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение» предназначена для детей в возрасте 7-14 лет, без ограничений возможностей здоровья.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю: длительность одного занятия - 2 академических часа.

**Количественная наполняемость группы:**

От 8 до 12 человек

**Объём общеразвивающей программы:** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 204 часа.

**Срок освоения общеразвивающей программы:** 1 год.

Практические занятия составляют большую часть программы. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

**Виды занятий:** походы, экскурсии, игры, соревнования, теоретические и практические занятия.

**Цель программы:** развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую деятельность.

Программа предусматривает решение следующих **задач:**

1.Образовательные:

- Сформировать первичные знания и умения в области туризма, ориентирования, медицинской помощи;
- Формировать навыки пользования туристским инвентарем;
- Способствовать формированию знаний о природе родного края.
- Научить обдуманно, принимать самостоятельные решения.
- Включение обучающихся в практическую исследовательскую деятельность.
- Способствовать мотивации к сбору краеведческого материала.
- Более углубленно изучать историю и природу (флору и фауну) своего края.

2.Развивающие:

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;
- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

3.Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание добросовестного отношения к труду, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Родины.

Программа обучения (начальная подготовка) предполагает преподавание основ пешеходного туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, по спортивному ориентированию, туристических слетах, пеших однодневных походах.

## **Принцип комплектования учебных групп**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Туризм и краеведение» принимаются учащиеся 7-16 лет.

Объем программы – 204 учебных часа на каждую группу. Программа включает в себя 6 обязательных Блоков. Блок 1 «Основы туристской подготовки», Блок 2 «Топография и ориентирование», Блок 3 «Краеведение», Блок 4 «Основы гигиены, первая доврачебная помощь», Блок 5 «Общая физическая подготовка», Блок 6 «Участие в соревнованиях, туристических слетах». Блоки изучаются параллельно. Теоретические занятия проводятся по подгруппам, походы и соревнования проводятся целым составом группы. В каникулярное время (осенние и весенние школьные каникулы) занятия организуются целым составом группы на природе.

Продолжительность академического часа 40 мин., перерыв 10 мин. Набор детей осуществляется в соответствии с медицинским допуском, при отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Остальных ограничений нет.

## **Формы аттестации/контроля**

В течение учебного года для определения результатов обучения в рамках учебных часов проводятся предварительные, промежуточные и итоговая аттестации в форме однодневных, многодневных туристических мероприятиях – поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы, а также опросы, тестирования, наблюдение с целью выявления ошибок в технике и тактике профильной туристской подготовки и своевременную их коррекцию.

После каждого изучения блока проводится итоговое занятие, поход (см. тематическое планирование), которое позволяет выявить уровень знаний по пройденному блоку программы. Результаты фиксируются в личном «Дневнике туриста». Ребенок и родитель видят динамику достижений, при желании ребенок может улучшить свой результат, сдав еще раз зачет по проблемной теме.

В конце 1 полугодия и учебного года диагностика учащихся осуществляется по двум показателям:

### **1. Теоретическая подготовка (знания по темам программы)**

Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.

Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

### **2. Практическая подготовка**

Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

Выезд в многодневный, степенной, категорийный поход – проводится в летний период с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

### **Оценочные материалы**

Уровень и критерии оценки теоретической подготовки учащихся:

Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем  $\frac{1}{2}$ ;

Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более  $\frac{1}{2}$ .

Высокий уровень (3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

Уровень и критерии оценки практической подготовки учащихся:

Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может самостоятельно провести организацию привала и разбивание бивака, т.к. не может объяснить содержание и правила жизни в лагере или совсем отказывается от деятельности;

Средний уровень (2 балла) - ребёнок самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря и помощь педагога, так как затрудняется в объяснениях содержания и правил лагеря;

Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря, вовлекая всех ребят в деятельность.

## Тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Блок 1. Основы туристской подготовки.</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-	Беседа, опрос (устный)
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	1	1	Беседа, опрос (устный)
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	7	2	5	Выполнение практических упражнений
1.4	Подготовка к походу, путешествию. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	5	3	Проведение практических занятий
1.5	Питание в туристском походе.	3	1	2	Практическое занятие по составлению меню однодневного ПВД
1.6	Туристские должности в группе.	1	1	-	Ситуативные игры
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	1	3	Отработка в итоговом походе
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	3	3	-	Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении
1.9	Основы альпинизма и скалолазания.	20	5	15	Выполнение практических упражнений. Отработка в итоговом походе

1.10	Подготовка к соревнованиям туристическим слетам.	к и	25	10	15	Отработка туристических навыков на местности
1.11	Участие в соревнованиях туристических слетах.	в и	7	-	7	Выездные соревнования и туристические слеты.
1.12	Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки»	по	6	-	6	ПВД
	Итого:		87	30	57	
2	Блок 2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие топографической спортивной карте.	о и	10	6	4	Выполнение упражнения по определению
2.2	Условные знаки.		7	4	3	Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры,
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут. Способы	по	8	4	4	Практические занятия, наблюдения
2.4	Компас. Работа с компасом.	с	4	-	4	Выполнение практических упражнений
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	по	8	4	4	Выполнение практических упражнений
2.6	Итоговый поход по теме «Ориентирование»	по	6	-	6	ПВД
	Итого:		43	18	25	
3	Блок 3. Краеведение					



3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных	15	10	5	Беседы, наблюдения, викторина «Юный краевед» Прогулки, беседы, наблюдения, экскурсии.
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	5	1	Практическая работа, беседа, устный опрос
	Итого:	21	15	6	
4	Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	3	3	-	Беседы, опрос (устный), ситуативные игры
4.2	Походная медицинская аптечка, использование	5	5	-	Формирование походной медицинской аптечки
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3	Практические занятия, показ ролевых игр на заданную ситуацию
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	В процессе проведения занятий	4	Выполнение практических упражнений, изготовление носилок, волокуш, игровые тестовые задания
	Итого:	17	10	7	
5	Блок 5. Общая физическая подготовка				

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Беседы, опрос (письменный)
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	10	5	5	Оформление дневника самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	25	-	25	Подвижные игры, эстафеты
	Итого:	36	6	30	
	Общее количество часов курса	204	79	125	

## Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

### Блок 1. Основы туристской подготовки.

#### 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Темы теоретических занятий:

- Туризм – средство познания своего края;
- Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны;
- История развития туризма в России;
- Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

#### 1.2 Воспитательная роль туризма.

Темы теоретических занятий:

- Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности; - Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе;
- Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.

#### 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о личном и групповом снаряжении;
- Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;
- Типы рюкзаков, типы палаток;
- Правила размещения предметов в рюкзаке. Практические занятия
- Укладка рюкзаков;
- Подгонка снаряжения.

1.4 Подготовка к походу, путешествию. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Темы теоретических занятий: - Привалы и ночлеги в походе;

- Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов; - Установка палаток;

- Типы костров; - Заготовка дров;

Практические занятия:

- Укладка костров по типу; - Установка палатки.

1.5 Питание в туристическом походе.

Практическое занятие:

- Составление меню и списка продуктов для похода. Эксперимент по защите продуктов от намокания. Эксперимент по очистке воды.

1.6 Туристские должности в группе.

*Темы теоретических занятий:*

- Должности постоянные и временные;

- Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе;

- Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Темы теоретических занятий:

- Порядок движения группы на маршруте; - Туристский строй;

- Режим движения, темп;

- Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Практические занятия:

- Разбор экстремальной ситуации.

1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Темы теоретических занятий:

- Значение слаботанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности;

- Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице; -

Правила поведения при поездках группы на транспорте;

- Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

1.9 Основы альпинизма и скалолазания:

- Техника безопасности на занятиях,

- Оборудование и экипировка используемая в альпинизме

- Основные узлы

## 1.10 Подготовка к соревнованиям и туристическим слетам.

Темы теоретических занятий:

- Особенности судейства соревнований по технике пешеходного ту-ризма.

Практические занятия:

- Отработка туристических навыков на местности.

## 1.11 Участие в соревнованиях и туристических слетах.

Темы теоретических занятий:

- Разбор положений, требований к прохождению этапов слета.

Практические занятия:

- Участие в районных слетах и соревнованиях с последующим обсуждением их итогов;
- Участие в походах 1 и 2 к.

1.12 Итоговый поход по теме «Основы туристской подготовки» Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В итоговом походе планируется отработка всех туристических навыков по изученной теме.

## Блок 2. Топография и ориентирование

### 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Темы теоретических занятий:

- Определение топографии и топографических карт, значение топографических карт для туристов;
- Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической; - Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Практические занятия:

- Ознакомление с новыми и старыми картами, различие их масштаба и топографического обозначения.

### 2.2 Условные знаки.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о местных предметах и топографических знаках; - Изучение топографических знаков по группам. Рельеф;
- Способы изображения рельефа на картах; Практические занятия
- Отработка изученного материала на карте.

### 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. Способы ориентирования.

Темы теоретических занятий:

- Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.;
- Что такое азимут? Что такое градус? Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта;
- Определение азимутов по местному предмету.
- Основные виды ориентирования их особенности. Практические занятия:
- Отработка основных способов ориентирования.

### 2.4 Компас. Работа с компасом.

Темы теоретических занятий:

- Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом;

Практические занятия

- Определение сторон горизонта по компасу;
- Нахождение азимута.

2.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Темы теоретических занятий:

- Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения;
- Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов;
- Основные действия в случае потери ориентировки. Практические занятия
- Отработка ориентирования по местным предметам;
- Разбор экстремальной ситуации при потере ориентировки;
- Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

2.6 Итоговый поход по теме «Ориентирование»

Итоговый поход осуществляется в зависимости от погодных условий. В итоговом походе планируется отработка всех навыков по теме «Ориентирование».

Блок 3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Темы теоретических занятий: - История образования города; - Известные люди города;

- Климат, растительность и животный мир родного края;
- Сведения о прошлом края. Промышленность. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Практические занятия.

- Экскурсии в музей города.

3.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Темы теоретических занятий:

- Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности;
- Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- Изучение растительного и животного мира; - Геологический поиск;
- Охрана памятников истории и культур

Блок 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Темы теоретических занятий:

- Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

- Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

- Гигиена обуви и одежды.

#### 4.2 Походная медицинская аптечка.

Темы теоретических занятий:

- Составление медицинской аптечки;

- Хранение и транспортировка аптечки;

- Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки.

#### 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Темы теоретических занятий:

- Соблюдение гигиенических требований в походе;

- Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний;

- Помощь при различных травмах.

Практические занятия

- Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Темы теоретических занятий:

- Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Практические занятия

- Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

### Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

#### 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Темы теоретических занятий:

- Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы);

- Костно-связочный аппарат;

- Мышцы, их строение и взаимодействие;

- Влияние физических упражнений на нервную систему.

#### 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Темы теоретических занятий:

- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

Практические занятия:

-Оформление дневника самоконтроля.

### 5.3 Общая физическая подготовка

Темы теоретических занятий:

- Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов;

Практические занятия

- Упражнения для рук и плечевого пояса; - Упражнения для мышц шеи;
- Упражнения для туловища, для ног; - Упражнения со скакалкой;
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знать историю развития туризма в России;
- Знать правила личной гигиены;
- Обладать знаниями требования техники безопасности в походе, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в туризме;
- Ориентироваться на местности и передвигаться по дорогам и тропам, в составе группы, пешком;
- Организовать походный быт, сделать раскладку продуктов, группового и личного снаряжения;
- Знать и уметь применять основные туристские узлы;
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам;
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

Метапредметные:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать различные виды ориентирования;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Владеть основами самоконтроля, самооценки и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- Расширить познания в области географии и краеведения.

Личностные:

- Положительное отношение к систематическим занятиям туризмом;
- Понимание роли туризма в укреплении здоровья;
- Формирование гражданско-патриотической позиции;
- Формирование волевых качеств личности;
- Развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

### **Методическое обеспечение программы.**

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения: - Персональный компьютер;

- Проектор, экран;
- Географическая карта Урала;
- Карты топографические учебные, спортивные карты местности;
- Компасы;
- Курвиметр;
- Учебные плакаты;
- Секундомер, часы;
- Палатки;
- Туристские коврики;
- Рюкзаки;
- Тенты;
- Костровое оборудование: котлы, тросик, рукавицы костровые (брезентовые);
- Лопата саперная в чехле;
- Пила походная;
- Топор в чехле;
- Аптечка медицинская в упаковке;
- Навигатор;
- Рулетка 15–20 м., лента мерная;
- Фотоаппарат;
- Бинобль;
- Термометр наружный;
- Веревки основные, веревки вспомогательные, репшнур;
- Карабины;
- Страховочные системы;
- Каски;
- Жумары;
- Рукавицы;
- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- Скакалки;
- Канцелярские принадлежности.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося:



- Рюкзак для туристских походов; - Коврик туристский;
- Спальный мешок; - Накидка от дождя; - Фонарик;
- Туристские ботинки или обувь на твердой подошве; - Обувь спортивная (типа шиповки);
- Сапоги резиновые;
- Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л); - Головной убор;
- Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм); - Спортивный тренировочный костюм;
- Свитер шерстяной;
- Брюки ветрозащитные;
- Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной); - Блокнот и ручка;
- Перчатки рабочие;
- Носки шерстяные;
- Сидушка походная;
- Индивидуальный медицинский пакет.

Информационное обеспечение: - Учебные фильмы;  
- Презентации.

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, без требования к категории.

### Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Про-физдат, 1985.
4. Здесь каждым именем горжусь.../ Сост. Е.А.Ишунина.- Красно-уральск - Екатеринбург: ООО ИПК «Лазурь».- 2011.-223 с.
5. Команда молодости нашей. Спортивная летопись Красноуральска.-Н.Тагил: «Медиа-Принт», 2007.-128 с.
6. Красноуральск.Три четверти века./М.К.Кононова, Л.И.Мурзина, Н.М.Стукова, М.С.Посадова, И.П.Курчев, Н.С.Мурашкина, Е.В.Игнатьева; под ред.М.К.Кононовой. - Н.Тагил.: Издательский дом «Медиа-Принт», 2006.- 232 с.
7. Красноуральск – 85 лет истории / Рук. проекта Я.А. Масликова; вёрстка и дизайн Д.М.Джумаев.- [Красноуральск], [2016]. -144 с.
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
10. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
11. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
13. Колисниченко С.В. Яшмовый пояс Южного Урала: энциклопедия уральского камня Издательство: Санарка, 2007.
14. Корецкая Т.Л. История Урала в рассказах для детей:книга для чтения Издательство: Край Ра, 2013
15. Ленковская Е.Э. Сокровища Рифейских гор: о традиционных ураль-ских художествах - детям и взрослым Издательство: Генри Пушель, 2014
16. Лузин Л.Н. Планета Южный Урал: живая энциклопедия народов Челябинской области Издательство: Авто Граф, 2012.
17. Л. Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражне-ний» Серия: "Библиотека учителя физической культуры" Издательство: "Вла-дос" (2003) - 240 стр.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
- 19.Мастераизумрудного края:уральскиесказы и легенды Издательство: Аркаим, 2010.
20. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.

21. Уральская историческая энциклопедия Год: 2000 Автор: Коллектив  
Издательство: Екатеринбург Академкнига
22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Энциклопедия физической культуры ребенка А. Щербак, (кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования») г. Ярославль
24. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Алексеев А.А. Горнообразование и горный рельеф. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.  
Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.- М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Баленко С.В. Учебник выживания. М.: ЭКСМО «Яуза», 2005 .
6. Борман А. Грани риска. – М.: ФиС, 1978.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., «Знание», 1990.
9. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
10. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2001 г.
11. Коннова Л.А. Азбука спасения. – Спб, 1996.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., ЦДЮТиК, 2003.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
14. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2002.
15. Константинов Ю.С. Программа «Туристы Проводники» - М.: ЦДЮТиК, 2000.
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. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. – М.: ЦДЮТиК, 2000.
20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М.: «Владос», 2000.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: «Владос», 2000.
23. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
24. Нурима В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
25. Организация и проведение спасательных работ силами туристской группы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
26. Основы медицинских знаний. – Учебное пособие для 10-11 кл. - М.: Образование, 1997.
27. Отуотер М. Охотники за лавинами. – М.: «Мир», 1980.
28. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ., 1995.
29. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
30. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
31. Стампињска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: ФиС, 1998.
32. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
33. Уховский Ф.С. Урок ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. Физическая подготовка туристов. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1995.
34. Цвилюк Г. Школа безопасности, или Как вести себя в чрезвычайных ситуациях. – М.: Образование, 1997.
35. Шибает А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
36. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
37. Шибает А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
38. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: методические рекомендации. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1993.
39. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
40. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

41. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
42. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.