

Управление образования администрации
Муниципального образования «Холмский городской округ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Костромское
муниципального образования «Холмский городской округ»

Рекомендовано
М.С. МБОУ СОШ
с.Костромское

Протокол №1 от 26.08.2022года



Утверждаю
директор МБОУ СОШ
с.Костромское

Ю.В.Плюснин

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Уровень программы – базовый

Направление программы – туристско-краеведческий

Возраст обучающихся – 10 – 16 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы
Ирыгин Вадим Вадимович
Педагог дополнительного
образования.

с.Костромское
2022г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный Туризм» разработана в рамках туристско-краеведческой направленности для учащихся 10-16 лет. Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине. Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

Нормативно-правовые документы

В настоящее время цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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)»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2019 № 03-1235 «О методических рекомендациях».
- «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. заместителем министра просвещения Российской Федерации М.Н. Раковой 28.06.2019 № МР-81/02вн).

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень сложности – базовый

Категория обучающихся – 5-10 класс (возраст – 10-16 лет) – дети, которые имеют определенные навыки творческой деятельности, имеют базовые знания по информатики, обладают творческими способностями и мотивированы на творческую деятельность.

Форма обучения – очная.

Методы обучения: объяснения, показ, демонстрация – на этапе объяснения нового материала; практическая работа – на этапе закрепления материала; Практика, соревнования – на этапе проверки полученных знаний. Занятия проводятся группой.

Объем программы – 68 часов, по 2 часа в неделю.

Срок реализации программы – один год, но программа может быть использована многократно, так как универсальна.

Режим занятий: пятница с 15-30 до 17-10 (в соответствии с санитарными правилами 2.4.3648-20)

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу. Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки(туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике

знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу. Все содержание образования разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса. Освоение содержания образования идет на двух уровнях: базовом, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста-пешеходника и углубленном.

Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области туризма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом деятельности, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид деятельности очень популярным среди школьников, являясь увлекательным занятием с выходами на природу и автономным существованием.

Категория учащихся:

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-практическая нагрузка на группу 1раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-практического процесса:

Основной показатель работы секции по спортивному туризму - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

Целью данной программы является: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Развивающие:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитательные:

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Спортивный туризм».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Спортивный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании обучения:

Участие в региональных, окружных и российских соревнованиях по спортивному туризму;

Выполнение или подтверждение норматива разрядов по спортивному туризму.

Освоив данную Программу, учащиеся:

приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризма, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;

познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РХ;

расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;

познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РХ;

научатся работать в команде;

изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;

разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;

научатся правильно распределять свои силы;

познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;

приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;

приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;

смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;

познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.

Планируемые результаты освоения учащимися программы обучения:

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

правилах поведения вне населенных пунктов;

опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;

основах гигиены и первой доврачебной помощи;

основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;

основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;

основных туристских узлах, их применении и назначении;

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;

устанавливать основные типы палаток;

выбирать место привалов и биваков;

оказывать элементарную медицинскую помощь.

читать и расшифровывать основные топографические знаки;

выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;

участвовать в акциях по охране природы;

производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;

передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

преодолевать несложные естественные препятствия;

Учащиеся могут научиться (творческий уровень):

осуществлять ремонт туристского снаряжения;

оказывать элементарную медицинскую помощь;

Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.					
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2	-	тестовые задания
2.1.	Тема 2.1. Спортивный календарь.	2	2		-

2.2	Тема 2.2. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	14	4	10	Практические задания
2.3.	Тема 2.3. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	23	5	18	Практические задания
2.4.	Тема 2.4. Организация питания в походе, во время экскурсии.	2	-	2	Практические задания
3					
3.1.	Тема 3.1. Специальная физическая подготовка.	4	1	3	Практические задания
3.2.	Тема 3.2. Оказание первой медицинской помощи.	9	4	5	Практические задания
4					
4.1.	Тема 4.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях	6	-	6	Соревнования
5					
5.1.	Тема 5.1. Поход выходного дня	6	-	6	-
6					
Итого часов:		68	18	50	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть

1.1. Вступительное занятие

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Спортивный календарь

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.2. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.3. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.4. Организация питания в походе, во время экскурсии.

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

РАЗДЕЛ III. Физическая культура и первая медицинская помощь.

3.1. Специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и походах.

3.2. Оказание первой медицинской помощи.

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ IV. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

4.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях.

Участие коллектива кружка и отдельно его членов в спортивных состязаниях, мероприятиях, смотрах и конкурсах, а также мероприятиях военно-патриотической тематики.

РАЗДЕЛ V. ТУРИСТСКИЙ ПОХОД.

РАЗДЕЛ VI. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов.

Тематическое планирование

Тема занятия	Количество часов
Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов.	2
Спортивный календарь	2
Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	14
Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	23
Организация питания в походе, во время экскурсии.	2
Специальная физическая подготовка.	4
Оказание первой медицинской помощи.	9
Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях	6
Поход выходного дня	6

Календарный учебный график

№	Содержание	1-й учебный год
1.	Начало учебного года	2.09.2021 г.
2.	Окончание учебного года	29.05.2022 г.
3.	Адаптационный период	02.09.2021 г. – 09.09.2021 г.
4.	Промежуточная аттестация	10.2021 г. – 04.2022 г.
5.	Зимние каникулы	30.12. 2021 г. – 08.01.2022 г.
6.	Итоговая аттестация	05.2022 г.
7.	Продолжительность учебного года	36 недель
8.	Летние каникулы	30.05.2022 – 01.09.2022 г.

Методическое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

Занятия проводятся на базе МБОУ СОШ с. Костромское, в спортивном зале, оборудованном по всем требованиям и стандартам правил спортивного туризма, а так же на площадке для спортивного туризма на территории школы. Во время занятий используется снаряжение и оборудования из привлеченных источников и спонсорской поддержки.

Туристское снаряжение:

- Рюкзак - 15 шт.
- Спальный мешок - 15 шт.
- Палатки - 8 шт.
- Система страховочная - 15 пар.
- Топор, котелки, пила, канистры, лопата.
- Аптечка - набор
- Компаса жидкостные - 8 шт.

- Карты туристские, спортивные
- Вербка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт.
- Вербка вспомогательная - 3 шт.
- Карабин туристский с муфтой - 25 шт.
- ФСУ («восьмерка»)- 15 шт.
- «Жумар» - 15 шт.
- Шлем защитный (каска) - 15 шт.
- Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.
- Раздаточный материал
- Аудио - видео средства

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Денисова, Н. Путеводитель/ Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2013г.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
7. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
8. Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2013г

Для обучающихся:

1. Володин, В. Личная безопасность / В. Володин – М.: Аванта+. 2001.
2. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
3. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С. Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
4. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г

5. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С.М.Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
6. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
7. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
8. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
9. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

