



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»
(МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 06 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЕСШ им. В.Н. Назарова»

Н.В. Дюбина

Приказ № _____ от «___» _____ 20__г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:

Гавриленко А.А. методист

Потылицын Д.Г. тренер-преподаватель

по спортивному туризму

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы, нормативно-правовое сопровождение
- 1.2. Новизна программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Наполняемость групп
- 1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов
- 1.8. Форма обучения
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Цель и задачи программы
- 1.11. Планируемые результаты

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Методическое обеспечение программы
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Материально-техническое обеспечение
- 2.7. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет **физкультурно-спортивную направленность** стартового, базового и продвинутого (углубленного) уровня. Данная программа разработана на основании следующих правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ)

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» ФГБУ «федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерство просвещения Российской Федерации от 26 декабря 2022 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа ориентирована на:

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.
- приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

1.2. Новизна программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает многоэтапность ее реализации. Начиная со второго этапа, обучающиеся получают возможность выбора направления программы. Каждый этап ставит свои задачи и имеет определенный объем тем с дифференцированным подходом к детям внутри каждой возрастной группы.

1 этап - приобретение элементарных спортивно-туристских умений и навыков.

2 этап - изучение техники туристского мастерства на дистанциях пешеходного и лыжного туризма, приобретение навыков безопасного поведения при возникновении экстремальной ситуации, приобретение навыков работы с картой и компасом.

1.3. Актуальность программы заключается в том, что, необходимость быстрого технического и тактического ориентирования в возникающих ситуациях вырабатывает у детей гибкость и вариативность мышления. Это в свою очередь поможет успешно ориентироваться в сложных условиях социальной среды, и в конечном итоге, будет способствовать максимальной самореализации личности. Совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся смогут выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Туризм используется как средство физического воспитания, эстетического воспитания, трудового воспитания, морально-нравственного воспитания, патриотического воспитания, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Особенно важны воспитательные функции туризма для подрастающего поколения. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, путешествиях, экскурсиях,

прогулках, туристских слетах и соревнованиях, а также в краеведческой и природоохранной деятельности. Данная программа нацелена на формирование гармонически развитой личности.

1.4. Отличительной особенностью программы является то, что группы могут быть разновозрастными. На втором этапе обучения объем нагрузки может быть расширен за счет часов на индивидуальное обучение с целью подготовки отдельных мини-групп к соревнованиям различного уровня.

1.5. Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 7-17 лет. Условия приема – заявление от законных представителей, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Спортивный туризм», согласие на обработку персональных данных, подача заявки на обучение через систему дополнительного образования «Навигатор», а также через систему Госуслуги.

1.6. Наполняемость групп.

Ожидаемое минимальное количество обучающихся – 15 человек.

Ожидаемое максимальное количество обучающихся в группе – 20 человек.

1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов.

Стартовый и базовый уровень – 1 год обучения – 258 часов, 6 часов в неделю.

Продвинутый (углубленный) – 1 год обучения – 387 часов, 9 часов в неделю.

1.8. Форма обучения – очная. Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия,
- практические занятия в спортивном зале и на местности,
- учебно-тренировочные походы,
- прогулки, экскурсии,
- соревнования, эстафеты.

1.9. Режим занятий.

Базовый уровень – 6 учебных часов в неделю, не менее 3 раз.

Продвинутый уровень – 9 учебных часов в неделю не менее 3 раз.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПином 2.4.4.3172-14 – одно занятие по 2 или 3 часа по 45 мин. – для всех обучающихся, перерыв – 10 минут для отдыха между каждым занятием.

1.10. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для развития, социальной адаптации и самореализации обучающихся, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе познания туризма.

Обучающие задачи:

- способствовать приобретению навыков по тактике движения и технике преодоления естественных препятствий в походе;
- сформировать знания по отработке приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде;
- сформировать знания о туристском снаряжении и его использовании;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать специальные знания по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания доврачебной помощи.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию командной работы посредством совместной деятельности;
- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
- способствовать укреплению здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- выработать организаторские навыки, лидерские качества в коллективе;
- способствовать расширению знаний об окружающем мире.

Воспитательные задачи:

- сформировать экологическую культуру обучающихся, культуру здорового образа жизни;
- сформировать стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;

- способствовать формированию морально-волевой подготовки в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (фактор выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;

- воспитать патриотизм посредством занятия краеведением;

- воспитать чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;

- воспитать чувство ответственности, смелости, умения работать в команде, взаимопомощи, чувства дружбы.

1.11. Планируемые результаты

В результате работы по программе «Спортивный туризм для всех» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, должны уметь применять полученные знания на практике.

Предметные результаты

- овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях, владение навыками ориентирования на местности, специальными спортивно-туристическими навыками, ведении краеведческих наблюдений,

- владение приемами оказания первой помощи.

Метапредметные результаты

- наличие навыков оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыков планирования действий в экстремальных ситуациях (регулятивные УУД).

- продуктивный опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

Личностные результаты

- сознательность и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.

- отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов						Форма аттестации /контроля
		Базовый уровень			Продвинутый уровень			Контрольно-переводные нормативы
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	0	2	2	0	
2	Теория	15	15	0	15	15	0	
3	ОФП	99	4	95	145	6	139	
4	Вид спорта	78	15	63	133	25	108	
5	Подвижные игры	42	3	39	56	4	52	
6	Физкультурно-спортивные мероприятия	20	2	18	34	4	30	
7	Промежуточная и итоговая аттестация	2	0	2	2	0	2	
Итого		258			387			

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта. Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Раздел 2. Теория

Теория: Подготовка к походу, обеспечение безопасности и жизнедеятельности, снаряжение спортсмена-туриста, топографическая и спортивная карта, компас, работа с компасом, способы ориентирования, краеведение, основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные

индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы). Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т.д.). Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения на стенках по развитию координации движений. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Зачетные соревнования по спортивному туризму и поход выходного дня. Участие в соревнованиях по спортивному туризму различного уровня на дистанциях 1-3 класса.

Раздел 4. Вид спорта

Теория: Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки). Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их

преодоления. Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты. Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практика: Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности. Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки. Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение. Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами. Решение ситуационных задач. Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка». Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания. Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале. Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света. Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом. Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 5. Подвижные игры

Теория: Объяснение правил подвижных игр.

Практика: Подвижные игры: "Следопыты", "Не заблудись", "Ловкий турист"(игра-эстафета), "Туристические препятствия", "Точный глазомер", "Для чего нужна подстилка", Переправа через «болото», «Пройди по бревну», Переправа «маятником», Переправа рюкзака («Маятник» с упором), Бег по «лесу», Через «бурелом», Водоносы, Туристская «скорая помощь».

Раздел 6. Физкультурно-спортивные мероприятия.

Теория: Правила соревнований по спортивному туризму.

Практика: Участие в мероприятиях, проводимых ЕСШ, мероприятиях муниципального, регионального уровня согласно ЕКП на учебный год.

Раздел 7. Промежуточная и итоговая аттестация

Сдача контрольно-переводных нормативов.

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	01 сентября	31 июня	43		258	Не менее 6(9) часов в неделю по 45 минут	Апрель-май учебного года

2.4. Методическое обеспечение

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- беседа;
- практические;
- коллективный;
- наглядный.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы обучающиеся 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.

Организационные формы обучения:

- экскурсия;
- игра;
- эстафета;
- поход;
- соревнования.

Дидактический материал:

- электронные презентации;
- топографические карты;
- схемы, плакаты;
- видеоматериал;
- раздаточный материал

2.5. Оценочные материалы

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются контрольные нормативы по ОФП.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики					девочки				
			балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Нормативы для возрастной группы 7 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			12,0	11,3	10,6	9,6	8,6	12,5	11,8	11,1	10,1	9,1
2	Шестиминутный бег	м	не менее									
			200	250	300	400	600	150	200	250	300	500
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее									
			180	190	200	210	220	115	125	135	145	155
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			70	75	80	85	95	62	67	72	77	87
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 30 с	не менее									
			6	8	10	11	12	5	7	9	10	11
Нормативы для возрастной группы 8-9 лет												

1	Бег на 30 м	с	не более									
			8,9	8,3	7,7	7,1	6,5	9,4	8,7	8,0	7,3	6,6
2	Смешанное передаижение на 1000 м	мин, с	не более									
			9:40	9:00	8:20	7:21	6:30	9:00	9:00	8:35	7:45	6:55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			1	2	3	5	11	1	2	3	4	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			85	92	100	108	122	80	87	95	103	117
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			10	13	16	20	25	7	10	13	17	22

Нормативы для возрастной группы 10-11 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,8	7,3	6,8	6,3	5,9	8,0	7,5	7,0	6,5	6,1
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			7:32	7:10	6:50	6:20	5:41	7:52	7:30	7:08	6:40	6:12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			2	4	6	10	13	2	3	4	5	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-1	0	+1	+2	+4	0	+1	+2	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			105	112	120	128	142	95	103	110	118	132
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			16	19	22	26	33	13	16	19	23	28

Нормативы для возрастной группы 12-13 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,3	6,8	6,3	5,8	5,4	7,6	7,1	6,6	6,1	5,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			11:00	10:10	9:20	8:30	7:55	11:40	10:50	10:00	9:10	8:15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			4	6	8	12	18	3	4	5	6	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			0	+1	+2	+3	+5	+1	+2	+3	+4	+6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			120	129	138	147	162	105	115	123	132	147
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			21	24	27	31	37	17	20	23	27	31

Нормативы для возрастной группы 14-15 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			6,9	6,4	5,9	5,4	5,0	7,2	6,7	6,2	5,7	5,3
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			12:00	11:45	11:00	10:10	9:27	15:00	14:15	13:30	12:40	11:27
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			11	13	15	19	25	4	5	6	7	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+1	+2	+3	+4	+6	+2	+3	+4	+5	+8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	149	158	167	193	121	131	139	148	162
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			24	27	30	34	40	21	24	27	31	35
Нормативы для возрастной группы 16-17 лет												
1	Бег на 60 м	с	не более									
			11,0	10,3	9,6	9,0	8,4	13,2	12,3	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 2000 м (девушки)	мин, с	не более					17:00	15:20	13:50	12:25	11:10
	Бег на 3000 м (юноши)		19:50	18:05	16:40	15:20	14:10	не более				
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			15	18	21	25	32	5	6	7	8	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+2	+3	+4	+6	+8	+3	+4	+5	+7	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			165	174	183	192	213	128	139	147	157	173
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			25	28	31	35	41	22	25	28	32	37

2.6. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное столами и стульями по количеству участников группы; класс, оборудованный мультимедийным проектором, спортивный зал.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская 3-местная	5 шт.
2	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	5 шт.
3	Тент для кухни	1 шт.
4	Пила двуручная в чехле	2 шт.
5	Топор большой в чехле	2 шт.
6	Топор малый в чехле	1 шт.

7	Таганок костровой	2 шт.
8	Канн (котлы) туристские	Комплект
9	Портативная газовая горелка	5 шт.
10	Набор посуды для газовой горелки	5 шт.
11	Аптечка медицинская в упаковке	2 комплекта
12	Ремонтный набор в упаковке	2 комплекта
13	Коврик туристский	15 шт.
14	Рукавицы рабочие	Комплект
15	Фонари сигнально-осветительные	2 шт.
16	Лопата саперная в чехле	1 шт.
17	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
18	Костюм ветрозащитный	15 комплектов
19	Тент хозяйственный	1 шт.
20	Костровой трос (с крючками)	1 шт.
21	Секундомер	2 шт.
22	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	15 шт.
23	Веревка основная (20м.)	10 шт.
24	Веревка основная (30м.)	6 шт.
25	Веревка основная (40м.)	6 шт.
26	Веревка вспомогательная (30м.)	2 шт.
27	Веревка вспомогательная (40м.)	2 шт.
28	Система страховочная	15 комплектов
29	Карабин туристский (полуавтомат)	30 шт.
30	Карабин туристский с муфтой	65 шт.
31	Прусик (веревка 6-8 мм.) 100 метров	1 шт.
32	Репшнуры (3-4 м. диаметром веревки 10 мм.)	15 шт.
33	Каска защитная	15 шт.
34	Жумары	15 шт.
35	Спусковое устройство «восьмерка»	15 шт.
36	Компасы	15 шт.
37	Рюкзаки 45-55 литров	15 шт.
38	Спальный мешок	15 шт.
39	Карты топографические учебные	15 комплектов
40	Условные знаки спортивных карт	Комплект
41	Условные знаки топографических карт	Комплект
42	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект
43	Фотоаппарат	1 шт.
44	Лыжи спортивно-беговые	30 пар
45	Средство для транспортировки пострадавшего – волокуша разборная	2 шт.
46	Лыжные палки	15 пар
47	Ботинки лыжные	30 пар
48	Куртка парадная утепленная	15 комплектов
49	Крепления лыжные	30 комплектов

50	Гермобаул (45 литров)	2 шт.
51	Фонарь налобный влагозащитный	15 шт.
52	Грудной зажим для веревки	15 шт.
53	Оттяжка с карабином	10 шт.
54	Носилки мягкие (плащевые)	1 шт.
55	Паук универсальный для носилок	1 шт.
56	Блок-ролик двойной	2 шт.
57	Блок-ролик одинарный	2 шт.
58	Костюм-комбинезоны износостойкие влагозащитные	15 шт.
59	Мячи баскетбольные	5 шт.
60	Мячи волейбольные	5 шт.
61	Мячи футбольные	3 шт.
62	Скакалки	15 шт.
63	Набивные мячи	20 шт.
64	Фишки фигурные	20 шт.
65	Гимнастические маты	6 шт.
66	Гимнастические скамейки	4 шт.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. рюкзак объемом 90 или 110 литров.
2. спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 литра).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).

16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Каска защитная с амортизатором.
32. Тетради общие (для дневников).
33. Гермомешок для личного снаряжения.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется тренером-преподавателем с профильным образованием.

2.7. Список литературы

Список литературы для тренера:

1. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. – М: Знание, 1990. – 547 с.
2. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. –233 с.
3. Каинов А. Н., Курьерова Г. И., Хаустова Е. Г. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009 г. – 250 с.

4. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М, 1992. – 312 с.

5. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.

6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.

Список литературы для детей:

1. Багаундинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся / Ф. Г. Багаундинова. – М.: ЦДЮТур, 1996. – 144 с.

2. Велек И. М. Что должен знать и уметь юный защитник природы / И. М. Велек. – М: Прогресс, 1983. – 273 с.