ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА

Принята
На методическом совете
« 28 » августа 2020 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
28 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пеший туризм»

туристско-краеведческая направленность
ознакомительный уровень
срок реализации – 1 год
возраст детей – 12-18лет

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Нестеров А.Б.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

цель и задачи программы

формы проведения занятий и педагогические технологии

ожидаемые результаты по освоению программы

критерии и способы определения результативности

формы контроля и диагностики результатов

воспитательная работа

работа с родителями

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы

III. МОДУЛЬ «ШКОЛА ЮНОГО ТУРИСТА»

IV. МОДУЛЬ «ПЕШИЕ ПОХОДЫ В ЛЕСНОЙ МЕСТНОСТИ»

V. МОДУЛЬ «ПЕШИЕ ПОХОДЫ В ГОРНО-ЛЕСНОЙ МЕСТНОСТИ»

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

методика обучения туризму

методическое обеспечение

дидактическое обеспечение

материально-техническое обеспечение

VII. ЛИТЕРАТУРА

I. КРАТНАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм» туристско-краеведческой направленности имеет ознакомительный уровень, рассчитана на 1 год обучения для детей и подростков 12-18 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься основами техники и тактики пеших походов, топографией и ориентированием, основными приемами оказания первой доврачебной помощи, основами и особенностями организации полевых выходов.

Состоит программа из трех модулей: «Основы пешего туризма», «Пешие походы в лесной местности» и «Пешие походы в горно-лесной местности». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. В группе могут заниматься не более 12 человек.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений региональной экономики Самарской области является развитие детско-юношеского туризма. Пеший туризм это самостоятельная и социально ориентированная сфера, образ жизни; эффективное средство духовного и физического развития личности; воспитания бережного отношения к природе. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии учащихся с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

Для ведения образовательного процесса по пешему туризму в ВПК «Патриот» Центра детского творчества «Металлург» была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Пеший туризм».

В условиях внедрения персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, основным требованиям к разработчикам программ является использование модульного принципа.

Данная программа туристско-краеведческой направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей и подростков 12-18 лет.

Состоит программа из трех модулей: «Основы пешего туризма», «Пешие походы в лесной местности» и «Пешие походы в горно-лесной местности». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. В группе могут заниматься не более 12 человек.

Данная программа направлена на формирование навыков техники пешего туризма, с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в однодневных походах. Часть теоретических занятий осуществляются в процессе проведения практических занятий на местности. Содержание программы составлено с учетом местных условий и индивидуальных особенностей детей. Темы учебного плана не меняются, происходит углубление материала по каждой теме.

При комплектовании учебной группы учитывается желание учащегося заниматься этим видом спорта, физическое развитие и возраст. Данным видом спорта могут заниматься дети, имеющие справку от врача о состоянии здоровья.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей и подростков, их активного включения в процесс формирования у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине. В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что учебно-тренировочные занятия проходят в условиях природной среды

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению потребностей детей и подростков в разнообразной физической активности и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах со сверстниками, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, выявить способных и талантливых детей. Модульный принцип построения общеобразовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

При этом предполагается концентрация усилий образовательно-

воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма.
2. Развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Формирование разносторонне развитой личности.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа «Пеший туризм» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства

образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

Цель:

Формирование у детей и подростков чувства гражданственности и патриотизма, приобщение их к здоровому образу жизни, освоение знаний, умений и навыков в области пешего туризма.

Обучающие задачи:

- обучать необходимым знаниям, умениям и навыкам в области пешего туризма,
- обучать правилам поведения в природе;
- обучать методам передвижения по пересечённой местности на расстоянии;
- ознакомить и обучать методам ориентирования на местности;
- обучать основам и особенностям организации пеших походов;
- обучать правилам оказания первой доврачебной помощи.

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность к здоровому образу;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки, дисциплинированности и ответственности;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- удовлетворять потребность учащихся в общении, в совместной деятельности реализации возрастных интересов.

Развивающие задачи:

- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, ловкости, наблюдательности, памяти;
- развивать двигательные способности для прохождения маршрутов;
- сформировать и закрепить необходимые навыки самообслуживания;
- оказывать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в форме: объяснений, бесед, лекций, рассказов, диалогов (педагога с учащимися, учащихся друг с другом), демонстраций фото, иллюстраций плакатов и таблиц, просмотра видеофильмов.

Практические занятия проводятся в форме: однодневных полевых выходов. Основная часть теоретических вопросов программы осваиваются в ходе практических учебно-тренировочных занятий во время полевых выходов.

Педагогические технологии

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технологии тестового обучения – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения обучения.

Групповые технологии

Предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Пеший туризм» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- любовь к своему краю, своему Отечеству, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе, природе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение	-наблюдение;

	управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД); -наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

Формы контроля и диагностики результатов

Рациональная организация и планирование тренировочных занятий во многом определяются правильным построением системы контроля успеваемости. Постоянный учет позволяет сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента, использовать новые, более эффективные методы обучения. Систематический контроль активизирует деятельность учащихся. В данной программе используется три вида контроля: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный контроль ЗУН учащегося осуществляется на одном из первых занятий. Данные предварительного контроля используются для планирования учебных занятий. Результаты предварительного контроля фиксируются в рабочем журнале педагога.

Текущий контроль - основной вид проверки проводится раз в 1 месяц. Систематическая оценка знаний, умений и навыков повышает интерес учащихся к занятиям, активизирует их работу, стимулирует желание постоянно улучшить свои достижения. Педагог сравнивает вместе с детьми результаты текущего контроля с предварительным. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи учащихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом.

Итоговый контроль (переводной) - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме пешего похода, сдачи нормативов.

Воспитательная работа

В основу воспитательной работы детского объединения положены такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания, самоопределение.

Педагогический процесс строится так, чтобы каждый ребенок в любом деле находил свое место, значимое для себя и окружающих. В основе взаимодействия и общения педагога с детьми лежат такие принципы, как:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех участников.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого учащегося к своему здоровью, собственному развитию, к возникновению у него внутренней потребности достичь наилучших результатов.

Воспитательная работа неразрывна с процессом освоения программы и решением учебных вопросов. Главным видом деятельности, формирующим индивидуальные особенности детского коллектива, являются практические

полевые выходы, в которых обязательна инициатива и взаимодействие. Регулярные занятия спортом сами по себе являются надёжным средством воспитания не только физических, но и психических, и духовных качеств, помогают приучить детей к организованности не только в спорте, но и в любой другой деятельности.

Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в клубе. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность клуба. Такой вид занятий позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений.

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Пеший туризм»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Основы пешего туризма	10	38	48
2	Пешие походы в лесной местности	10	38	48
3	Пешие походы в горно-лесной местности	10	38	48
	Итого:	**30**	**114**	**144**

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, учебно-тематический план и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

III. МОДУЛЬ «ШКОЛА ЮНОГО ТУРИСТА»

Данный модуль программы рассчитан для первичного ознакомления учащихся с основами туристской деятельности и получения начальных туристских знаний, умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристскую деятельность.

Цель: способствовать развитию интереса у учащихся к пешему туризму, здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- познакомить учащихся с условиями организации пешего похода, функциональными обязанностями участников похода, техникой

передвижения, основными элементами топографии и ориентирования, первой мед. помощью при простых травмах
- обучать правилам поведения в природе.

развивающие:
- развивать познавательные интересы учащихся, внимание и наблюдательность;
- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;

воспитательные:
- воспитывать ответственность, чувство коллективизма и взаимопомощи.
- воспитывать чувство бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны

знать:
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные способы ориентирования на местности;
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- основы здорового образа жизни.

уметь:
- точно и своевременно выполнять задания;
- собирать рюкзак, разводить и поддерживать костер;
- оказывать первую мед. помощь при простых травмах.
- устанавливать и разбирать палатку.

Учебно-тематический план 1 модуля

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Гигиена в пешем походе	1	1	
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	
5	Общая физическая подготовка	10		10
6	Специальная физическая подготовка	8		8
7	Ориентирование на местности	4	2	2
8	Подготовка, организация и проведение похода	18	2	16

9	Итоговое занятие	2	1	1
10	Итого:	**48**	**10**	**38**

Содержание деятельности 1 модуля

1.Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви походным условиям. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Гигиена в пешем походе.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой, солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

5. Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

6. Специальная физическая подготовка.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок ОТ характера предстоящего похода.

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.Ориентирование на местности.

Знакомство с методами и способами ориентированиями на местности. Основные средства ориентирования. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Практические занятия выполнение заданий по ориентированию на местности.

8. Подготовка, организация и проведение похода.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила разведения костра. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практические занятия: в ходе проведения походов, учащиеся знакомятся и отрабатывают на практике способы и технику передвижения на местности, преодоление препятствий, технику безопасности, оказание первой доврачебной помощи и другие умения, необходимые для организации и проведения похода.

9. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

Контрольно-диагностические средства: Контроль по теоретической части проводится в виде устного опроса, зачета, тестирования, викторин, разгадывания кроссвордов. Контроль по практической части проходит в виде наблюдения, индивидуального задания, сравнения.

IV. МОДУЛЬ «ПЕШИЕ ПОХОДЫ В ЛЕСНОЙ МЕСТНОСТИ»

Цель: укрепление здоровья учащихся, улучшение их физического развития через организацию пеших походов в лесной местности.

Задачи:

образовательные:

- познакомить учащихся с условиями организации пешего похода в лесной местности, функциональными обязанностями участников похода, основными элементами топографии и ориентирования, первой мед. помощью при простых травмах;
- обучать навыкам организации быта в природных условиях;
- обучать правилам поведения в природе.

развивающие:

- развивать познавательные интересы учащихся, внимание и наблюдательность;
- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;

воспитательные:

- воспитывать ответственность, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе.

<u>Ожидаемые результаты</u>

<u>Предметные результаты</u>

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные способы ориентирования на местности;
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

– точно и своевременно выполнять задания;
– собирать рюкзак, разводить и поддерживать костер;
– оказывать первую мед. помощь при простых травмах.
– устанавливать и разбирать палатку.

Учебно-тематический план 2 модуля

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Гигиена в пешем походе	1	1	
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	
5	Общая физическая подготовка	10		10
6	Специальная физическая подготовка	8		8
7	Ориентирование на местности	4	2	2
8	Подготовка, организация и проведение похода в лесной местности	18	2	16
9	Итоговое занятие	2	1	1
10	Итого:	**48**	**10**	**38**

Содержание деятельности 2 модуля

1.Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви походным условиям. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Гигиена в пешем походе.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой, солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание.

Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

5. Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

6. Специальная физическая подготовка.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок ОТ характера предстоящего похода.

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.Ориентирование на местности.

Знакомство с методами и способами ориентированиями на местности. Основные средства ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Действия в случае потери ориентировки. Определение азимута по Солнцу в разное время дня.

Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение.
Практические занятия выполнение заданий по ориентированию на местности.

8.Однодневные пешие походы в лесной местности.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила разведения костра. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практические занятия: Проведение однодневных пеших походов в лесной местности. В ходе проведения походов, учащиеся знакомятся и отрабатывают на практике способы и технику передвижения на местности, преодоление препятствий, технику безопасности, оказание первой доврачебной помощи и другие умения, необходимые для организации и проведения похода.

9. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

Контрольно-диагностические средства: Контроль по теоретической части проводится в виде устного опроса, зачета, тестирования, викторин, разгадывания кроссвордов. Контроль по практической части проходит в виде наблюдения, индивидуального задания, сравнения.

V. МОДУЛЬ «ПЕШИЕ ПОХОДЫ В ГОРНО-ЛЕСНОЙ МЕСТНОСТИ»

Цель: укрепление здоровья учащихся, улучшение их физического развития через организацию пеших походов в горно-лесной местности.

Задачи:

образовательные:

- познакомить учащихся с условиями организации пешего похода в горно-лесной местности, функциональными обязанностями участников похода, основными элементами топографии и ориентирования, первой мед. помощью при простых травмах;
- обучать навыкам организации быта в природных условиях;
- обучать правилам поведения в природе.

развивающие:

- развивать познавательные интересы учащихся, внимание и наблюдательность;
- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;

воспитательные:

- воспитывать ответственность, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные способы ориентирования на местности;
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- точно и своевременно выполнять задания;
- собирать рюкзак, разводить и поддерживать костер;
- оказывать первую мед. помощь при простых травмах.
- устанавливать и разбирать палатку.

Учебно-тематический план 3 модуля

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Гигиена в пешем походе	1	1	
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	
5	Общая физическая подготовка	10		10
6	Специальная физическая подготовка	8		8
7	Ориентирование на местности	4	2	2
8	Подготовка, организация и проведение похода в горно-лесной местности	18	2	16

9	Итоговое занятие	2	1	1
10	Итого:	**48**	**10**	**38**

Содержание деятельности 3 модуля

1.Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви походным условиям. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Гигиена в пешем походе.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой, солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

5. Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

6. Специальная физическая подготовка.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок ОТ характера предстоящего похода.

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.Ориентирование на местности.

Знакомство с методами и способами ориентированиями на местности. Основные средства ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Действия в случае потери ориентировки. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение.

Практические занятия выполнение заданий по ориентированию на местности.

8.Однодневные пешие походы.

7. Организация и проведение похода в лесной местности.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия: проведение однодневных пеших походов. В ходе проведения походов, учащиеся знакомятся и отрабатывают на практике способы и технику передвижения на горно-лесной местности, преодоление препятствий, технику безопасности, оказание первой доврачебной помощи и другие умения, необходимые для организации и проведения похода.

организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила разведения костра. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе

(сушка и ремонт). Разжигание костра.

9. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

Контрольно-диагностические средства: Контроль по теоретической части проводится в виде устного опроса, зачета, тестирования, викторин, разгадывания кроссвордов. Контроль по практической части проходит в виде наблюдения, индивидуального задания, сравнения, пешего похода.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методика обучения туризму

Успех обучения во многом зависит от того, как понимают педагог и обучающийся свои задачи. Причем это касается не столько общих, сколько частных (дифференцированных) задач, учитывающих многие факторы (освоенность предыдущего материала, индивидуальные особенности занимающихся, их возраст, уровень физической подготовленности и др.).

Обучение туризму как направленный процесс должно обеспечивать:

во-первых, первоначальное овладение техникой передвижения на местности (имеются в виду различные виды передвижения с преодолением естественных препятствий);

во-вторых, усвоение умений, необходимых для организации быта в походных условиях;

в-третьих, ознакомление со способами ведения общественно полезной работы в походах; в-четвертых, формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения.

Обучать всему перечисленному необходимо в тесной взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности.

В обучении туризму следует различать последовательные этапы:

- ознакомление с основными представлениями о туризме;

-овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности;

-совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность экологического воспитания учащихся на всех этапах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков.

На первом этапе обучения - различными средствами и методами информации (словом и показом) - необходимо создать у воспитанников представления о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия

туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. Следует обратить внимание обучающихся на существующие особенности техники и тактики в одном из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или лыжного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия. Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности, занимающихся туризмом.

В целом на этапе ознакомления с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы обучающиеся усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором этапе обучения туризму нужно широко использовать различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, разные варианты преодоления естественных препятствий. Все это можно проделать в однодневных походах.

На втором этапе обучения важно уметь создать для обучающихся упрощенные условия, для чего использовать: укороченные маршруты продвижения с рюкзаком; выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов; эксплуатацию простейшего туристского снаряжения; организацию на маршруте более частых привалов; передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.); тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас. Для овладения тактическими действиями на этапе обучения применяются различные задания, например, выбор, более оптимального варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения определенного участка маршрута, применив для этого визуальные наблюдения и карту. На втором этапе обучения у начинающих туристов должны сформироваться условно рефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей, занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях походов.

Все образовательные технологии можно свести к основополагающим принципам и закономерностям: в первую очередь необходимо «разбудить» активность детей, вооружить их оптимальными способами осуществления

деятельности, подвести эту деятельность к процессу творчества, отказаться от постоянной опеки обучающихся, постепенно перекладывать на них груз полномочий и окончательно предоставить им возможность самостоятельно принимать решения.

Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Особенно ценны в воспитании быстроты, ловкости, силы, выносливости подвижные и спортивные игры. При игровом методе сильное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углубленному торможению в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению. Для обучения умениям и навыкам в ориентировании на местности, пользовании картой и компасом, установке бивака, разжигании костра, преодолении препятствий, оказании первой помощи, а также для воспитания наблюдательности, находчивости, смелости и инициативности целесообразны специальные подвижные игры. Такие как: «компас», «по азимутам», «определить расстояние», «по карте, следам и приметам», «полоса препятствий», «транспортировка пострадавшего», «кольцевая туристская эстафета» и другие.

Основные принципы обучения: учение без принуждения; право ребенка на ошибку, свободный выбор, собственную точку зрения; сочетание коллективного и индивидуального воспитания; гуманизация, сотрудничество, партнерство.

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов:

I. Нормативные документы

1. Сборник инструкций по технике безопасности при организации полевых выходов.
2. Государственная программа Российской Федерации «Патриотическое воспитание граждан РФ до 2020г.»
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Правила соревнований.
4. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся.

II. Методики обучения

- Методика обучения туризму.
- Классификация видов туризма.
- Формы туризма.
- Заповеди туриста.
- Памятка похода.
- Карты географические и топографические.

- Методики проведения диагностики.
- Сборник программно-методических материалов «Школа жизни – окружающий мир»). – М., 2004г.

Материалы бесед:

- Проблема внутригруппового конфликта.
- Личная гигиена.
- Рациональный режим дня.
- Рациональное питание.
- Гигиена одежды и обуви.
- Меры предупреждения простудных заболеваний.
- Вред курения и алкоголизма.
- Закаливание организма.

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.
Планы-конспекты открытых занятий.
Планы-конспекты итоговых занятий

IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девушки и юноши).
2. Анкета «Твое мнение» (в начале учебного года и в конце учебного года).
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД);
7. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
8. Анкета для родителей.
9. Задание-ориентирование на местности.
10. Экологическая викторина.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

– учебные пособия для обучающихся (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
– учебные пособия для педагога;
– фото, видеозаписи, презентации и др.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	*Рюкзак*	18
2	Коврик туристический	18
3	Спальный мешок	18
4	Палатка	6
5	Веревка основная (40 м)	2
6	Веревка вспомогательная (40м)	2
7	Карабин	18
8	Страховочная система	6
9	Компас	18
10	Радиостанция портативная	4
11	Курвиметр	1
12	Бинокль	1
13	Фонарь электрический	6
14	Лопата МСЛ	18
15	Карты физические	2
16	Комплект посуды	2
Расходные материалы		
17	Пленка полиэтиленовая	24 $м^2$
18	Канцтовары (блокноты, ручки, карандаши, скотч)	
19	Пакеты для мусора	2 упаковки
20	Батарейки для фонариков	18

VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Спб: Питер, 2002.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист». 2013.
3. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2017.

6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2011 г.
7. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 2018г.
8. Маслов А.Т. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.,Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
9. Мослов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М.,Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2015.
10. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 2003 г.
11. Устиновский. Н.Н. Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.
12. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002.
13. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2016.

Приложение

Список лекарственных препаратов для групповой аптечки при проведении туристических походов с детьми

№	Наименование	Количество	Примечания
1.	Футляр медаптечки	1	Желательно немнущийся и непромокаемый (или в пакете)
2.	Жгут медицинский	1	
3.	Бинты стерильные	3	узкие и широкие
4.	Бинты не стерильные	2	широкие
5.	Вата, стерильные салфетки	1	Можно использовать перевязочные пакеты
6.	Лейкопластырь рулонный	1	
7.	Лейкопластырь бактерицидный малых, средних и больших размеров	по 5 штук	
8.	*Антисептический раствор* Спирт медицинский, йод, бриллиантовая зелень, одеколон, водка.	1	
9.	*Сердечные средства* Валериановые капли, валокордин, корвалол,	10 +10 табл. и капсул	Лучше брать 2 различных

	кордиамин, валидол, нитроглицерин (в таблетках или капсулах)	препа рата	
10.	*Противоожоговые и заживляющие средства* Пантенол, алазоль, ливиан, левомиколь, спасатель, селкосерил (мазь и желе)	2 тюбика	
11.	*Жаропонижающие* Аспирин, парацетамол	20 табл.	
12.	*Обезболивающие* Анальгин, баралгин	10 табл.	
13.	*Желудочные и кишечные средства:* Уголь активированный Левомицитин, гастрофарм, фестал, мизим	30 табл. 10 табл. 10 табл.	
14.	*Противоаллергические препараты:* Супрастин, тавегил	10+10 табл.	лучше брать 2 различных
15.	*Антибиотические и противовоспалительные препараты:* Флемаксин	1 уп.	
16.	Цитрамон, панадол, кофецил, аскофен	20 табл.	
17.	Глазные капли	1 шт.	
18.	Спирт нашатырный	5 ампул	
19.	Марганцевокислый калий	1 шт.	
20.	Стрептоцид	10 пакет.	
21.	Перекись водорода	1 уп-ка	
22.	Синтомициновая эмульсия	1 тюбик	
23.	Сода питьевая		
24.	Ножницы маленькие	1 шт.	
25.	Пипетка	1 шт.	в чехле
26.	Напалечник резиновый	3 шт.	

Кроме вышеперечисленных можно использовать любые аналоги. Но при применении лекарственных препаратов необходимо помнить о дозировках и индивидуальной переносимости, особенно при использовании для детей.

Приложение

Приложение к письму Министерства образования Российской Федерации от 11.01.93 г. №9/32-ф

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях

№ п..п	Наименование продуктов	Вес, г
1.	*Хлеб черный и белый*	500
2.	Сухари, печенье, хлебцы хрустящие, мука	200
3.	Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш	100-200
4.	Концентраты супов в пакетах	50
5.	Масло сливочное, топленое, растительное	50-60
6.	Мясо тушеное, фарш; паштет, печеночный паштет	150
7.	Мясо сублимированное	50
8.	*Сахар*	80-100
9.	Конфеты, шоколад, халва, мед	70-100
10.	Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные	50
11.	Рыбопродукты, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения	50
12.	Овощи свежие	100
13.	Овощи сухие, сублимированные	50
14.	*Молоко сухое, сливки сухие*	25-35
15.	*Молоко сгущенное*	50
16.	*Яичный порошок*	5
17.	*Сыр, сыр плавленый, брынза, творог сублимированный*	20-40
18.	*Фрукты свежие*	100
19.	*Сухофрукты разные, концентрированные кисели; орехи, сухой ягодный сок*	30
20.	*Кофе*	3
21.	*Какао-порошок*	10
22.	*Чай*	4
23.	*Специи: перец; горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин*	30-40
24.	*Витамины, глюкоза*	3
25.	*Соль*	10-12