

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



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
М.С. Анохина
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Пеший туризм»
(туристско-краеведческая направленность)**

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 8-18 лет

Разработчики программы:
Нестеров А.Б., Губарева Е.И.,
Добролюбова М.П.

Самара, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	цель и задачи программы	3
	формы проведения занятий и педагогические технологии	4
	ожидаемые результаты	5
	критерии и способы определения результативности	6
	формы контроля и диагностики результатов	8
	воспитательная работа	8
	работа с родителями	9
II.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
	Учебно-тематический	9
	Содержание деятельности	9
III.	МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ	10
IV.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
	методическое обеспечение	13
	дидактическое обеспечение	14
	материально-техническое обеспечение	14
V.	ЛИТЕРАТУРА	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития детей и подростков. 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 способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пеший туризм» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения для детей и подростков 8 – 18 лет. Она 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. **Время отведенное на обучение составляет 72 часа в год.**

Рекомендуемый состав группы не более 12 человек.

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.

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.

Цель:

Формирование у детей и подростков чувства гражданственности и патриотизма, приобщение их к здоровому образу, освоение навыков самообслуживания в условиях природной среды.

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность к здоровому образу;
- воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки, дисциплинированности и ответственности;
- способствовать воспитанию эмоционально-ценностного отношения у обучающихся к окружающей действительности;

Обучающие задачи:

- обучить методам передвижения по пересечённой местности на расстоянии;
- ознакомить и обучить приёмам преодоления естественных преград (реки, овраги, лес, горы);
- ознакомить и обучить методам ориентирования на местности;
- ознакомить и обучить организации ночлега, добычанию и приготовлению пищи в условиях природной среды;

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. 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 закалывания, 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

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- правила экологически грамотного поведения в природе; основные способы ориентирования на местности;
- правила гигиены в походе;
- правила питания в походе.

К концу года обучения учащиеся должны уметь:

- установить и разобрать палатку;
- разводить и поддерживать костер;
- собирать рюкзак;
- оказывать первую мед. помощь при простых травмах.

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 управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися,

	коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	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 полевого выхода, 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.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2.	Гигиена в пешем походе	2		2
3.	Организация и проведение полевого выхода	2		2
4.	Ориентирование на местности	2		2
5.	Однодневные пешие походы	4	58	62
6.	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	12	60	72

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания 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. Подготовка полевого выхода.

Общие требования к экипировке, одежде, информационному обеспечению. Изучение, разработка маршрута и определение порядка прохождения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

4. Ориентирование на местности:

Знакомство с методами и способами ориентирования на местности. Основные средства ориентирования.

5. Однодневные пешие походы:

Проведение однодневных пеших походов в лесной и степной местности 6 выходов по 8 часов в течении учебного года. 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.

III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

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.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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	<i>Рюкзак</i>	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

IV. ЛИТЕРАТУРА

1. Апенянский А.Л. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб: Питер, 2002.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист». 1983.
4. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
5. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
8. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 1988г.
9. Маслов А.Т. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
10. Мослов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
11. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 2003 г.
12. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. – М., Профиздат, 1986.
13. Устиновский. Н.Н. Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.
14. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002.

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.	<i>Антисептический раствор</i> Спирт медицинский, йод, бриллиантовая зелень, одеколон, водка.	1	
9.	<i>Сердечные средства</i> Валериановые капли, валокордин, корвалол, корdiamин, валидол, нитроглицерин (в таблетках или капсулах)	10 +10 табл. и капсул	Лучше брать 2 различных
10.	<i>Противоожоговые и заживляющие средства</i> Пантенол, алазоль, ливиан, левомиколь, спасатель, селкосерил (мазь и желе)	2 тюбика	
11.	<i>Жаропонижающие</i> Аспирин, парацетамол	20 табл.	
12.	<i>Обезболивающие</i> Анальгин, баралгин	10 табл.	

13.	<i>Желудочные и кишечные средства:</i> Уголь активированный Левомецитин, гастрофарм, фестал, мизим	30 табл. 10 табл. 10 табл.	
14.	<i>Противоаллергические препараты:</i> Супрастин, тавегил	10+10 табл.	лучше брать 2 различных
15.	<i>Антибиотические и противовоспалительные препараты:</i> Флемоксин	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 упаковка	
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.	<i>Хлеб черный и белый</i>	500
2.	<i>Сухари, печенье, хлебцы хрустящие, мука</i>	200
3.	<i>Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш</i>	100-200
4.	<i>Концентраты супов в пакетах</i>	50
5.	<i>Масло сливочное, топленое, растительное</i>	50-60
6.	<i>Мясо тушеное, фарш; паштет, печеночный паштет</i>	150
7.	<i>Мясо сублимированное</i>	50
8.	<i>Сахар</i>	80-100
9.	<i>Конфеты, шоколад, халва, мед</i>	70-100
10.	<i>Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные</i>	50
11.	<i>Рыбопродукты, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения</i>	50
12.	<i>Овощи свежие</i>	100
13.	<i>Овощи сухие, сублимированные</i>	50
14.	<i>Молоко сухое, сливки сухие</i>	25-35
15.	<i>Молоко сгущенное</i>	50
16.	<i>Яичный порошок</i>	5
17.	<i>Сыр, сыр плавленый, брынза, творог сублимированный</i>	20-40
18.	<i>Фрукты свежие</i>	100
19.	<i>Сухофрукты разные, концентрированные кисели; орехи, сухой ягодный сок</i>	30
20.	<i>Кофе</i>	3
21.	<i>Какао-порошок</i>	10
22.	<i>Чай</i>	4
23.	<i>Специи: перец; горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин</i>	30-40

24.	<i>Витамины, глюкоза</i>	3
25.	<i>Соль</i>	10-12