

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа № 20"**

«Рассмотрено» на заседании
методического совета
протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ № 20»
_____ О.Н.Хамзина
" 28 " августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 20»
_____ А.С.Щепин
«28» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Школа туризма»

1 - 4 класс

Усолье-7
2020-2021гг

СОДЕРЖАНИЕ

№		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Новизна программы	4
	1.5. Отличительные особенности программы	5
	1.6. Адресат программы	5
	1.7. Объем и сроки освоения программы	6
	1.8. Формы организации образовательного процесса	6
	1.9. Режим занятий	6
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
	3.1. Учебный план	8
	3.2. Содержание учебного плана	8
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ (Приложение)	
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	13
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	15
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Программа внеурочной деятельности “Школа туризма” имеет туристско-краеведческую направленность и предполагает базовый уровень освоения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2018 годы»;

– Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;

- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);

– Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

Уровень освоения программы:

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы в том, что в ней большое внимание уделяется согласованной групповой работе в коллективе. Многие практические задачи, встающие перед учащимися, естественным образом потребуют грамотного разделения сфер ответственности между ними и согласования совместной работы. Происходит формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности обучающихся, обучает практическим навыкам и умениям поведения в экстремальных ситуациях, на привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья как жизненных ценностей и проявления этой позиции по отношению к себе и окружающим.

С древних времен до наших дней одна из важнейших сторон практических интересов человечества - безопасность жизнедеятельности. Главное направление в работе по обеспечению безопасности жизнедеятельности - адаптация человека к условиям среды обитания как важнейшего фактора сохранения его здоровья и жизни. Эта адаптация достигается путем реализации программы дополнительного образования детей «Школа туризма».

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что ее реализация содействует решению данных проблем и позволяет ребенку овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для разностороннего развития личности ребенка, общего оздоровления его организма, укрепления физических и духовных сил, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма и изучению своего края.

Актуальность программы, социальная потребность в ней еще больше усиливается в связи с отсутствием в нашем селе крупных исторических краеведческих музеев, слабостью и не систематичностью краеведческого просвещения, осуществляемого средствами массовой информации.

Данная программа ориентирует учащихся также и на знания об экологии своей малой родины, на формирование экологического сознания учащихся через познание экологического состояния природы той местности, где они живут.

Новизна:

Новизна программы заключается в том, что в качестве приоритетных форм организации образовательной деятельности выступают игра, тренинги и практическая отработка навыков ориентирования и действий в нестандартных, сложных и опасных ситуациях. Данная программа может быть использована в различных образовательных учреждениях, где ведется работа по данному направлению, в качестве дополнительной образовательной программы. Занятия в своей структуре содержат темы по музееведению, туризму, а при подготовке и проведении экскурсионной работы обязательно включают речевой тренинг. Такая форма проведения занятия существенно повышает эффективность и продуктивность воспитательного процесса, обеспечивает работу всей группы, позволяет детям раскрыть свои способности, «раскрепостить»

мышление, воспитывает уважительное отношение к памятникам прошлого, потребности общаться с музейными ценностями; Выбранная форма проведения соответствует возрасту детей. Выбор тем обусловлен системой воспитательной работы группы, возрастными особенностями детей, актуальностью проблем.

Отличительные особенности.

Внеурочная программа «Школа туризма»:

- по степени авторства - модифицированная, проходящая апробацию;
- по уровню усвоения - общекультурная;
- по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – сквозная.

Проведение занятий на открытом пространстве, в лесу дает возможность учащимся, попробовать свои силы в разных видах научной, технической и общественной деятельности. Выполнение различных ролевых функций обогащает жизненный опыт детей, приучает к ответственности и дисциплине, формирует навыки лидерства и исполнительности, готовит ребенка к активной жизни в обществе, способствует социализации личности, формирует правильное осмысление здорового образа жизни.

Программа «Школа туризма» предполагает организацию деятельности учащихся от простого знакомства с основами туризма к успешному применению полученных навыков и знаний, к самостоятельному исследовательскому поиску и изучению элементарных методических приемов исследовательской, культурно-образовательной, экспозиционной и экскурсоводческой работы. Занятия строятся с учетом сочетания работы в кабинете, в спортивном зале, пешеходных экскурсий по родному селу, а так же самостоятельной творческой работы учащихся.

Адресат программы.

Программа «Школа туризма» рассчитана на детей 7-11 лет. Младшие школьники очень впечатлительны и быстро поддаются эмоциональному воздействию от знакомства с историей родного края. Они активно включаются в игру на занятиях, отвечают на вопросы, задаваемые во время экскурсии, охотно выполняют поручения. Работа по программе позволяет ребенку овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для разностороннего развития личности ребенка, общего оздоровления его организма, укрепления физических и духовных сил, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма и изучению своего края.

Данная программа призвана развивать личность ребенка путем активизации познавательных способностей учащихся и реализации их устойчивого интереса к исторической науке вообще и краеведению в частности.

Объём и сроки освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 34 часов.

Продолжительность программы – 1 года.

Форма обучения - очная.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации занятия – групповая.

При реализации проектов и исследовательских работ возможны *мини-группы по 8-14 человека, а также индивидуальная работа.*

Реализация программы предполагает следующие формы занятий: лекции, беседы, экскурсии, деловые и ролевые игры, проектная и исследовательская деятельность.

Режим занятий.

Общее количество часов в год 34 часа.

Количество часов и занятий в неделю – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Периодичность и продолжительность занятий в первый год:

четверг

15.30 – 16.15

Наполняемость группы обуславливается требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)». В группу принимаются все желающие дети, но не более 15 человек. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

Цель программы:

Воспитание патриотизма, формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

Образовательные задачи (предметные):

- обучать практическим навыкам и умениям поведения в экстремальных ситуациях;
- формировать первичные туристские навыки и умения их совершенствовать;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- расширение и углубление знаний по истории родного края и страны в целом на основе знакомства с материалами музеев;
- приобретение знаний по разработке и проведению экскурсии;
- обучение последовательности работы с художественным текстом, грамотному построению произвольной речи, чёткому и ясному формированию своих мыслей;
- способствовать расширению кругозора школьников и социализации личности;

Развивающие задачи (метапредметные):

- развитие мотивации к ведению здорового образа жизни;
- развивать интерес к изучению родного края;
- развивать коммуникативные качества;
- развитие самостоятельности, ответственности и активности в работе с коллективом в нестандартных ситуациях, в подготовке и проведении походов и экскурсий;
- развитие аккуратности при обращении с туристическим снаряжением, работе с документами;
- развитие познавательных способностей;
- развитие творческих способностей;
- развитие эмоциональной сферы.
- развитие умения анализировать и оценивать события прошлого и настоящего, определять свое отношение к ним;
- развитие творческого воображения учащихся

Воспитательные задачи (личностные):

- воспитывать патриотические чувства, основанные на понимании духовных ценностей;
- воспитывать уважение к себе, через воспитание уважения к близким, героям Великой Отечественной войны, труженикам тыла, участникам вооруженных конфликтов, мастерам и мастерицам родного края, окружающим;
- прививать устойчивый интерес к исследовательской и поисковой работе в ходе изучения истории родного края;
- прививать культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;

**II. Учебно-тематический план.
Учебно-тематический план первого года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Виды деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Дискуссия, анкетирование
2.	Усольский район – Родина моя.	1	1		
2.1.	Иркутск. Иркутская область.	1	1		Диспут
2.2.	Экономико – географическая характеристика Иркутской области.	1		1	Опрос
2.3.	Физико – географическая характеристика Иркутской области.	1	1		Беседа, обсуждение
2.4.	Животный и растительный мир.	1		1	Опрос, презентация
3.1.	Образование района. Физико – географическое положение района.	1	1		Беседа, обсуждение
3.2.	Население Усольского района	1	1		Дискуссия, презентация
3.3.	Животный и растительный мир	1	1		презентация
4.1.	Топонимика района и села.	2	1	1	Опрос
4.2.	Памятники природы.	1		1	презентация
5.1.	Люди района.	1	1		доклады
5.2.	Люди в белых халатах.	1	1		Беседа, обсуждение
5.3.	Добрая профессия – учитель. Земляки – герои Советского Союза.	1		1	Беседа, обсуждение
6.1.	Туристические путешествия.	1	1		презентация
6.2.	Личное и групповое снаряжение	1	1		Беседа, обсуждение

6.3.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	1	1		Опрос, презентация
6.4.	Подготовка к походу	2	1	1	Беседа
6.5.	Питание в туристическом походе	2	1	1	презентация
6.6.	Костры, виды костров	1		1	Опрос
6.7.	Техника безопасности при проведении походов, занятий	2	1	1	презентация
6.8.	Подведение итогов похода	2	1	1	Проект
6.9.	Походы	7		7	фотоотчет
	Итого	34			

Содержание программы

Программа имеет интегрированный характер. Программный материал предусматривает межпредметные связи таких наук как история, русский язык, ОБЖ, география, изобразительное искусство, физическая культура, математика. При реализации содержания данной программы, расширяются знания, полученные детьми при изучении школьных курсов: "Окружающий мир", "Литературное чтение", "Изобразительное искусство", «Краеведение». Обучение построено на изучении архивных материалов, фотодокументов, через исследовательскую деятельность.

Широкое использование аудиовизуальной и компьютерной техники в значительной мере повышает эффективность самостоятельной работы детей в процессе поисково-исследовательской работы.

3.1.Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с предметом: Зачем необходимо знать свой край? Ознакомление программой. Правила ТБ на занятиях, экскурсиях и в быту.

2. Усольский район.

2.1. Иркутск. Иркутская область.

Иркутская область. Большие и малые города области. Иркутск. Иркутск - областной центр. Герб города. Современные крупные предприятия города. История г. Иркутск, его достопримечательности. Районные центры.

Практика. Просмотр открыток, фотографий с достопримечательностями города. Рассказы детей о г. Иркутск. Презентация «Уголки Иркутска».

2.2.Экономико-географическая характеристика Иркутской области. Экономико-географическая характеристика Иркутской области (население, промышленность, сельское хозяйство, транспорт, связь. Экологические проблемы области.

Практика. Экскурсия.

2.3 Физико-географическая характеристика Иркутской области.

Физико-географическая характеристика Иркутской области (географическое положение, геологическое строение, рельеф, полезные ископаемые, климат, водоемы, почва, растительный и животный мир, природно-территориальные комплексы).

Практика. Экскурсия в промысел «Добыча известняка». Экскурсия «Поле и луг».

2.4. Животный и растительный мир.

Животный и растительный мир. Красная книга Иркутской области.

Практика. Экскурсия в лес. Встреча с лесником. Встреча с экологом района.

3. Усольский район.

3.1. Образование района. Физико-географическое положение района

Образование района (уезды, исторические места, революционные события, установление советской власти; населенные пункты, расположенные на территории района (происхождение названий). История становления развития народного образования и здравоохранения. Физико-географическое положение; полезные ископаемые, границы района и их изменение; характер поверхности; реки, пруды, озера: полезные ископаемые; климат.

Практика. Альбом «Многонациональное население». Встречи со старожилами. Доклад «Исчезнувшие деревни и их жители». Экскурсия по селу.

3.2. Население Усольского района.

Население: численность, естественное движение, миграция, социально-демографическая структура, расселение. Национальность усольского района. Религия усольского района. История церквей. **Практика.**

Экскурсии в церковь с. Сосновка.

3.3. Животный и растительный мир.

Практика. Экскурсия в лес, на луг. Встреча со старейшими учителями, врачами. Легенды.

4. Топонимика окрестностей района.

4.1. Топонимика района.

Название лугов, озёр. Название дорог, покосов, полей. Выяснить, как произошли названия, что они обозначают. Составление словаря топонимов. Сохранились ли названия в памяти старожилов, что они обозначают. Происхождение деревень. Имя на карте.

Практика. Экскурсия по окрестностям. Исследовательская работа. Опрос старожилов. Оформление альбомов об исчезнувших селах. Карта «Исчезнувшие села Усольского района».

4.2. Памятники природы.

Памятники природы районы.

Практика. Создание альбома «Природные памятники усольского района».

5. Земляки.

5.1. Люди района.

Знакомство с жизнью и творчеством людей, оставивших незабываемый след в памяти земляков. Образование, культура, здравоохранение. Становление предприятий, организаций, учреждений. Освоение целины.

Практика. Экскурсия по селу Глубокий Лог.

5.2. Люди в белых халатах.

Люди в белых халатах. История здравоохранения в селе. Различные типы медицинских учреждений (земские, муниципальные, государственные). Люди, работающие в них. Профессиональные качества врачей «О них помнят люди».

Практика. Оформление альбома "Жизнь замечательных людей" Встреча с работниками здравоохранения.

5.3. Хорошая профессия - учитель.

Хорошая профессия учитель. История образования в селе. Церковное образование. Учреждения земского образования. Учителя, директора. Их профессиональные и личные качества. Выпускники школ, которые продолжили судьбу своих учителей. Люди творчества.

Практика. Встреча с учителями. Учительские династии. Посещение репетиций коллектива Дома культуры. п.Мишелевка

Земляки - герои Советского союза.

Практика. Оформление презентации о героях

6. Основы туристской подготовки

6.1. Туристские путешествия

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки "Юный турист России", "Турист России". Разрядные нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество».

Практика: Походы в краеведческий музей. Преодоление простейших препятствий без страховочного снаряжения: Бабочка, параллельные веревки, кочки, спуск подъем. Тренировочный поход для проверки знаний.

6.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

6.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлег в походе.

Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Практика: определение по карте мест для организации привалов и ночлегов. Установка палаток.

6.4. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, видео и фотоматериалов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

6.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. **Практика:** меню и списка продуктов для 1 – 3 дневного похода.

6.6. Костры, виды костров.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика: составление списка группы. Определение кострового. Раскладывание костров по типам и назначению.

6.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой

6.8. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Практика: ремонт и сдача инвентаря.

6.9. Походы

Отработка навыков и полученных знаний в походах.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. {текст} А. А. Алексеев - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2017 г.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. {текст} К. В. Бардин - М.: Просвещение, 2016 г.
3. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях среды. {текст} В. Г. Волович - М.: Мысль, 2015 г.
4. Волович В. Г. С природой один на один. {текст} В. Г. Волович - М.: Воениздат, 2015 г.
5. Волович В. Г. Академия выживания. {текст} В. Г. Волович - М.: Толк, Техноплюс, 2016 г.
6. Гастюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. {текст} А. В. Гастюшин - М.: Знание, 2017 г.
7. Гастюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. {текст} А. В. Гастюшин - М.: Зеркало, 2017 г.
8. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация. {текст} - М.: МГЦТК «Дорога», 2016 г.
9. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. {текст} Ю. С. Константинов - М.: ЦДЮТурМОРФ, 2015 г.
10. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. {текст} А. А. Коструб - М.: Профиздат, 2016 г.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. {текст} А. А. Алексеев - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2017 г.
2. Аппенинский А, И. Физическая подготовка туристов. {текст} А, И Аппенинский - М.: ЦРИБ «Турист», 2015 г.
3. Аркин Я. Г., Захаров В. Д., Саратовский В. Д. Обеспечение безопасности в горах. {текст} Я. Г. Аркин - М.Д 2016 г.
4. Архандеева Г. А., Бочанцев С. С. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие. {текст} Г. А. Архандеева - Кемерово: Кемерововузиздат, 2016 г.
5. Архандеева Г. А. «Живи, Кузнецкая земля!»: Программа дополнительного образования. {текст} Г. А. Архандеева - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2017 г.
6. Архандеева Г. А. Учебно-исследовательская краеведческая работа в дополнительном образовании: теория и практика: Методическое пособие. {текст} Г. А. Архандеева - Кемерово: Изд-во облИУУ, 2015 г.
7. Бардин К. В. Азбука туризма. {текст} К. В. Бардин - М.: Просвещение, 2015 г.
8. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). - М.: Папирус, 2014 г.
9. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. {текст} В. Г. Варламов - М.: ЦРИБ «Турист», 2016 г.
10. Велитченко В. К, Физкультура без травм. {текст} В. К. Велитченко - М.: Просвещение, 2015 г.
11. Велитченко В. К. Человек в экстремальных условиях среды. {текст} В. К. Велитченко - М.: Мысль, 2016 г.

12. Волович В. Г. С природой один на один. {текст} В. К Велитченко - М.: Воениздат, 2016 г.

13. Волович В, Г. Академия выживания. {текст} В. К Велитченко - М.: Толк, Техноплюс, 2015 г.

Приложение

Список личного снаряжения туриста

1. Рюкзак с непромокаемым вкладышем
2. Коврик
3. Спальный мешок
4. Обувь основная (лучше ботинки)
5. Обувь запасная
6. Сапоги резиновые
7. Футболка – 2 шт.
8. Шорты
9. Головной убор, очки солнцезащитные
10. Носки х/б – 3 пары
11. Носки шерстяные – 2 пары
12. Костюм спортивный теплый (теплые штаны и куртка)
13. Костюм ветрозащитный
14. Свитер шерстяной
15. Нижнее белье – 2 компл.
16. Накидка от дождя
17. Кружка, ложка, миска, нож в чехле
18. Туалетные принадлежности, туалетная бумага
19. Средство от комаров
20. Спички, сухое горючее
21. Фонарик, свечка
22. Блокнот, карандаш, ручка

Ремонтный набор

1. Шило
2. Нитки суровые, капроновые, швейные
3. Набор швейных игл
4. Изолента, скотч
5. Гвозди разные
6. Клей «Момент»
7. Куски ткани
8. Ножницы
9. Булавки
10. Веревки, прусики, тесьма
11. Пуговицы разные
- 12.

Состав походной аптечки

№	Наименование	Кол-во	Назначение
	Пакеты перевязочные	2 шт.	Перевязочные материалы
	Бинты широкие	5 шт.	Перевязочные материалы
	Бинты эластичные	2 шт.	Перевязочные материалы
	Бинт стерильный	5 шт.	Перевязочные материалы

Лейкопластырь бактерицидный	15 шт.	Перевязочные материалы
Лейкопластырь 3x500	2 шт.	Перевязочные материалы
Ножницы	1 шт.	Перевязочные материалы
Вата	1 рулон	Перевязочные материалы
Р-р йода 5%	1 флакон	Обеззараживающие
Спиртовой раствор борной кислоты	1 флакон	Обеззараживающие
Мазь метилурациловая	1 т.	Ранозаживляющее
Валидол	1 ст.	Сердечно-сосудистые
Анальгин	10 ст.	Обезболивающие (при травмах)
Нафтизин или санорин	2 фл.	Сосудосуживающее (при насморке)
Стрептоцид	3 ст.	Противовоспалительные (при ангине, ранах)
Темпалгин, спазган, максиган	1 ст.	Обезболивающие
Цитрамон	2 ст.	Обезболивающие (головные боли)
Фастум гель	1 уп.	Обезболивающие
Раствор бриллиантовой зелени	2 фл.	Обеззараживающие
Марганцово-кислый калий	1 уп.	Обеззараживающие
Пантенол	1 фл.	Противовоспалительные, антисептик (ожоги)
Ингалипт	1 фл.	Противовоспалительные (при ангины)
Уголь активированный	20 ст.	Противовоспалительные (отравление)
Аспирин	1 ст.	Противовоспалительные, жаропонижающее
Супрастин	2 ст.	Антиаллергические
Но-шпа	3 ст.	Обезболивающие (желудочно-кишечный тракт)
Жгут кровоостанавливающий	1 шт.	Перевязочные материалы
Аскорбиновая кислота, витамины	1 ст.	
Бромгексин	1 ст.	Противовоспалительные (от кашля)
Клей БФ-6	1 шт.	При ссадинах, ранах
Термометр	1 шт.	
Раствор перекиси водорода	1 фл.	Обеззараживающие
Фестал	3 ст.	При желудочно-кишечных расстройствах
Синтомициновая мазь	3 ст.	При ссадинах, ранах, ожогах, обморожениях
Парацетомол	2 ст.	Противовоспалительные, жаропонижающее

Общая и специальная физическая подготовка

Уровень высокой физической подготовки

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	9	5.1	5.3
		10	5.1	5.2
		11	5.0 и ниже	5.1 и ниже
		12	4.9	5.0
		13	4.8	5.0
		14	4.7	4.9
		15	4.5	4.9
Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	9	8.8	9.3
		10	8.6	9.1
		11	8.5 и ниже	8.9 и ниже
		12	8.3	8.8
		13	8.3	8.7
		14	8.0	8.6
		15	7.7	8.5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	9	175	160
		10	185	170
		11	195 и выше	185 и выше

		12	200	190
		13	205	200
		14	210	200
		15	220	205
Выносливость	6-минутный бег, м	9	1200 и выше	1000 и выше
		10	1250 и выше	1050 и выше
		11	1300 и выше	1100 и выше
		12	1350	1150
		13	1400	1200
		14	1450	1250
		15	1500	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	7.5 и выше	13.0 и выше
		10	8.5 и выше	14.0 и выше
		11	10 и выше	15.0 и выше
		12	10.0	16.0
		13	9.0	18.0
		14	12.0	20.0
		15		20.0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки); количество раз	9	5 и выше	16 и выше
		10	5 и выше	18 и выше
		11	6 и выше	19 и выше
		12	7	20
		13	8	19
		14	9	17
		15	10	16
Силовые	Отжим за 1 мин, количество раз	9	10	7
		10	15	10
		11	20	15
		12	30	20
		13	35	25
		14	40	30
		15	40	30
Силовые	Подъем туловища за 1 мин, количество раз	9	25	20
		10	30	25
		11	35	30
		12	40	35
		13	45	42
		14	49	47
		15	50	48
Силовые	Приседания, количество раз	9	38	28
		10	40	30
		11	45	35
		12	50	40
		13	55	45
		14	60	50
		15	70	60