

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Дом творчества Торбеевского муниципального района  
Республики Мордовия»

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим советом

Протокол №1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.А. Ванюшкина

Приказ № 33 от 30.08.24 г.



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

**в группе дисциплин «Дистанция»**

Направленность: туристско - краеведческая

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель - разработчик:

Ф.М. Кирдяшкин,  
педагог дополнительного образования

## **1. Пояснительная записка**

В XXI веке особую актуальность и значимость приобретает образование и воспитание нового здорового поколения, способного жить и работать в новом веке, веке образования, культуры, духовности, новых технологий. Для того чтобы жить и работать достойно, добиться в жизни определенных высот, человек должен быть здоровым. Здоровье - самая главная ценность. В настоящее время понятия «здоровый человек», «здоровая нация» охватывают и духовное, и физическое развитие. Проблема воспитания здорового поколения объявлена в Российской Федерации делом государственной важности и является бесценным национальным богатством и достоянием общества. Сильнее, здоровее, умнее и совершеннее тот, кто охотно отдает себя во власть движения. Одним из самых массовых и доступных форм занятия спортом является туризм. А ещё туризм тесно связан с краеведением. Краеведческая деятельность - универсальный инструмент и испытанное средство в системе патриотического, гражданского, духовно-нравственного воспитания, является эффективным воспитательным средством и обладает большим образовательным потенциалом. Важнейшей стратегической задачей дополнительного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней формируются все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор обучающихся - идет интенсивное умственное развитие.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, элементами спортивного ориентирования, основами скалолазания, лыжной подготовкой, общей физической подготовкой, походной деятельностью.

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности спортивный туризм имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться, преодолевать различные препятствия, работать со страховочным и спасательным снаряжением, разводить костёр в любую погоду и готовить пищу – это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему защитнику Отечества.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Документ вступил в действие с 01.03.23 г.);
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 « Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04.03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устав МБУ ДО «Дом творчества Торбеевского муниципального района РМ»
- Локальный акт МБУ ДО «Дом творчества Торбеевского муниципального района РМ» «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

**Направленность** программы – туристско-краеведческая.

**Актуальность** данной программы в том, что спортивный туризм имеет большое прикладное значение и навыки, которые человек получает во время обучения, применяет на протяжении всей повседневной жизни.

**Новизна** программы в том, что она направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные

знания.

**Педагогическая целесообразность программы.** При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как: самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен - турист в процессе занятий совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры, основах безопасности жизнедеятельности.

**Отличительные особенности программы.** Программа позволяет эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретения навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению родных просторов.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» ориентирована на работу с детьми 11-17 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности.

**Цель программы:** формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации туристских умений и навыков, эмоционально-ценностного отношения к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формировать умения и навыки основ туристической подготовки;
- включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края; формировать умения и навыки поисковой, исследовательской и проектной деятельности;
- через наставничество освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

Воспитательные:

- формировать здоровый образ жизни и социальную ориентацию;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- развивать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- воспитывать культуру поведения в обществе.
- воспитывать чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- в наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого)

#### Развивающие:

- развивать познавательный интерес к туризму и краеведению;
- развивать туристское и спортивное мастерство;
- развивать физические качества;
- развивать психические процессы: внимание, мышление, память, волевая сфера;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- развивать наставнические умения и навыки.

## **Задачи**

### **программы:**

### **предметные:**

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- обучение обеспечению безопасности в спортивных туристских походах и соревнованиях;

- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

### **метапредметные:**

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.

### **личностные:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- формирование бережного отношения к природе.

## **Объём и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность реализации всей программы 144 часа.

## **Формы и режим занятий**

В процессе реализации программы используются различные *формы занятий:*

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. полигоны
7. соревнования
8. походы
9. зачётные занятия

Методика предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

*Групповые занятия*, с одной стороны, позволяют в игровой форме, при соблюдении различных игровых правил, подавать самый разнообразный материал, а с другой стороны, готовят ребенка к восприятию традиционных школьных форм подачи информации в системе «педагог - обучающийся». Игровые методики создают обстановку непринужденности, когда желание научиться чему бы то ни было возникает естественно, как бы само собой и постепенно перерастает в устойчивый познавательный интерес.

*Парное взаимодействие способствует*, с одной стороны, развитию коммуникативных навыков (умение договариваться, уступать, выслушивать другого; понятно и убедительно излагать свои пожелания и требования; совместно решать проблемы; радоваться достижениям другого ребенка и т.д.), а с другой стороны, закреплению знаний, умений и навыков, полученных при групповой форме обучения.

*Индивидуальные занятия* предусмотрены как для детей, имеющих проблемы в обучении и развитии, так и для детей, опережающих своих сверстников. Оказание каждому ребенку эмоциональной поддержки обеспечивает ситуацию успеха, способствующую формированию устойчивой мотивации к обучению и общению в коллективе.

Программа предусматривает в основном групповые и парные занятия, цель которых помочь ребенку уверенно чувствовать себя в различных видах деятельности.

## Календарно-учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма контроля	Методическое и дидактическое оснащение
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Входной	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	2	2		Входной	Конспект занятия
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	<b>Текущий</b>	
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Зачёт	Конспект занятия
2.2.	Узлы.	6	1	5	Тестирование, зачёт	Конспект занятия. Фотографии, рисунки уз.
2.3.	Работа с веревками.	4		4	Зачёт	Конспект занятия
2.4.	Работа с карабинами.	4		4	Зачёт	Конспект занятия
2.5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	20	2	18	Зачёт	Конспект занятия
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	16	3	13	Зачёт	Конспект занятия
2.7.	Полигоны по спортивному туризму	6		6	Сдача нормативов	Конспект занятия
2.9.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	4		4	Сдача нормативов	Конспект занятия
<b>3.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>Текущий</b>	
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
3.2.	Подготовка к походу.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
3.3.	Профилактика опасностей в походе.	2	2		Опрос	Конспект занятия
3.4.	Организация бивачных работ.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
3.5.	Первая помощь пострадавшему.	6	4	2	Зачёт	Конспект занятия
3.6.	Питание в походе.	4	3	1	Опрос	Конспект занятия
<b>4.</b>	<b>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>Текущий</b>	
4.1.	Топографическая подготовка.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
4.2.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Опрос	Конспект занятия. Правила соревнований

4.3.	План. Карта.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия. Спортивные карты
4.4.	Компас.	2	1	1	<b>Текущий</b>	Конспект занятия. Таблица «Виды компасов».
4.5.	Условные знаки.	4	1	3	Наблюдение	Конспект занятия. Таблица знаков спортивных карт.
4.6.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	Наблюдение	Конспект занятия
4.7.	Чтение карты.	4	2	2	Опрос	Конспект занятия. Карты спортивного ориентирования
4.8	Полигоны по спортивному ориентированию.	2		2	<b>Текущий</b>	Конспект занятия
5.	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>Текущий</b>	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	8		8	Текущий	Конспект занятия
5.2	Спортивные игры.	6		6	Текущий	Конспект занятия
5.3.	Силовая подготовка.	8		8	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.4.	Беговая подготовка.	8		8	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.5.	Тестирование.	6		6	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.6.	Эстафеты.	4		4	Текущий	Конспект занятия
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>		

## Содержание учебного плана программы

### 1. ВВЕДЕНИЕ

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

#### 2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

## 2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

## 2.3. Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

## 2.4. Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

## 2.5. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Орга-

низация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

#### 2.6. Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.7. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

#### 2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы в качестве участников.

### 3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

#### 3.1. Групповое снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки.. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

### 3.2. Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

3.3. Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

### 3.4. Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требования к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

### 3.5. Первая помощь пострадавшему

Как оказать первую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из

жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.6. Питание в походе. Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

#### 4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

##### 4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

##### 4.2. Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

##### 4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4. План. Карта. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5. Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование

компасом. Взятие азимута на ориентир.

#### 4.6. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

#### 4.7. Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

#### 4.8. Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### 4.9. Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

#### 4.10. Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

#### 4.11. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

### 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег спиной вперёд, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлё

стом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3. Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности. Фартлек.

5.5. Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6. Эстафеты

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Обучающиеся должны знать:

- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные пре-

пятствия;

- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1-2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

гонных занятиях;

- основы гигиены туриста;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт

**Обучающиеся должны уметь:**

- вязать не менее одного узла от каждой группы ;
- собирать дрова и разводить костер;
- командно преодолевать спуск и подъём по склону;

- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта.

### **Материально-техническое обеспечение**

**Комплект учебно-наглядного оборудования, полученный в рамках реализации мероприятий федерального проекта «Успех каждого ребёнка» Национального проекта «Образование» по созданию новых мест:**

- Карабин туристический – 35 шт.;
- Система страховочная – 10 шт.;
- Спусковое устройство с карабином – 10 шт.;
- Каска туристическая – 12 шт.;
- Верёвка – 400 м;
- Зажим «Жумар» в корпусе – 10 шт.;
- Карабин с роликом – 9 шт.;
- Рюкзак – 4 шт.;
- Пантин «Ночной зажим» -5 шт.;
- Перчатки туристические – 20 пар;
- Поддержка кроля «Топ кроль» - 2 шт.;
- Коврик теплоизоляционный – 5 шт.

## Список литературы для педагогов

1. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я) «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Утверждён президиумом федерации спортивного туризма России протокол №6 от 28.03.2015.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002.352 с.
5. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
6. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
7. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
8. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
10. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.

12. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.

13. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.

14. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.

15. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

16. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учеб-ник.- М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - М.: Издательство «Лазурек», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». 2-е издание, переработанное и дополненное - М.: «Профиздат», 1990
5. Нурмиа В. «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста» - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

## Список литературы

- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985.
- Бардин К.В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий): Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М., 1981.
- Берман А.Е. Юный турист. М., 1977.
- Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М. и др. Туризм в школе. М., 1983.
- Вестник детско-юношеского туризма в России. М., 1992-2003.
- Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. М., 1999.
- Кокорев Ю.М. Туризм, школа, воспитание. Минск, 1982
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом: Пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М., 1997.
- Основы туристской деятельности: Учеб. для учащихся турист. лицеев и колледжей. М., 1992.
- Потресов А.С. Спутник юного туриста. М., 1967.
- Руковский Н.Н. По следам лесных зверей. 2-е изд., перераб. М., 1988
- Уроки ориентирования: Методические рек. в помощь рук. кружков и секций спорт. ориентирования./ Сост. Ф.С. Уховский. М., 1996.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М., 1997.
- Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания для контроля и закрепление знаний. М., 1996.