

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 29.08.2024 г. №1



Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П. Заева
Приказ от 30.08.2024 г. № 60-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности

**«Школа юного туриста»
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
№ групп: 1, 2

Автор-составитель:
Лыхин Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024 г.

Содержание:

	Наименование	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель, задачи программы	3
3	Планируемые результаты	4
4	Содержание программы	4
5	Календарно-тематический план	12
6	Условия реализации программы	22
7	Список литературы	24

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа юного туриста».

Направленность рабочей программы - туристско-краеведческая направленность.

Уровень рабочей программы: стартовый

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет.

Количество обучающихся в группе: 8-12 человек.

Объем и срок освоения рабочей программы. 2 года обучения, первый год обучения 216 часов, второй и третий 228 часов в год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 год обучения - 2 часа в неделю - теоретическая подготовка, 4 часа в неделю - учебно-практическое занятие на местности, 1 час равен 45 минутам.

2 год обучения - 1 час в неделю - теоретическая подготовка, 1 час в неделю - общая физическая подготовка, 8 часов два раза в месяц - учебно-тренировочный поход, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: беседа, теоретические и практические занятия, учебно-практические занятия, командные тренинги по туризму на природе, викторины, праздники. В каникулярные периоды - туристско-краеведческие походы.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие, открытое занятие, презентация.

Особенности организации образовательной деятельности:

Набор детского коллектива свободный, без учета индивидуальных способностей и уровня подготовки.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 01 сентября;

2 и 3 год обучения с 01 сентября.

Рабочую программу реализует педагог дополнительного образования.

Рабочая программа «Школа юного туриста» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: обучение детей начальным туристским умениям и навыкам по разным видам туризма.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике пешеходного, горного видов туризма;
- обучение тактике пешеходного, горного, водного, лыжного видов туризма и горных лыж;
- обучение технике ориентирования по карте местности;
- обучение приемам оказания первой медицинской помощи;
- овладение навыками туристского быта.

Развивающие:

- общая и специальная физическая подготовка;
- развитие волевых качеств в условиях непривычных походных ситуаций;
- развитие лидерских качеств.

Воспитательные:

- формирование у детей интереса к путешествиям и познанию родного края;
- формирование навыков культуры общения, сплочение группы;
- воспитание экологического отношения к природе;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

3. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года обучения

- **Метапредметные** – формирование интереса к путешествиям и познанию родного края, формирование навыков культуры общения, умений работать в команде, воспитание потребности в здоровом образе жизни, экологическое отношение к природе.
- **Личностные** – положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, развитие мотивации к учению и познанию.
- **Предметные** – приобретение первоначальных туристских навыков по разным видам туризма, знание правил приемов необходимых для безопасного прохождения маршрута, степень сложности которого соответствует программе курса.

Планируемые результаты 2 года обучения

- **Метапредметные** – рост мастерства юных туристов, развитие навыков культуры общения, умений работать в команде, воспитание потребности в здоровом образе жизни, экологическое отношение к природе.
- **Личностные** – развитие волевых качеств в непривычных походных условиях, развитие лидерских качеств, развитие мотивации к обучению.
- **Предметные** – совершенствование приобретенных знаний и умений по разным видам туризма и ориентированию на местности, знание правил приемов необходимых для безопасного прохождения маршрута, степень сложности которого соответствует программе курса.

4. Содержание программы

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи клуба юных туристов. Направления деятельности по видам туризма. Требования к членам клуба юных туристов, их права и обязанности. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте. Просмотр походных фото и видеоматериалов из архива клуба юных туристов.
Практика: Проведение праздника «Посвящение в туристы».

Тема 2. Значение путешествий в жизни человека

Теория: Путешествия по родному краю - увлекательное занятие, приобщающее юных туристов к бережному отношению к природе, знакомство с особенностями родного края. Формирование физических, трудовых и прикладных навыков и умений, развитие самостоятельности и инициативы, чувства дружбы и ответственности.
Практика: Игра «Поход».

Тема 3. География Свердловской области

Теория: Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие наблюдения.

Практика: Определение пород деревьев, кустарников, видов цветов и птиц, встречающихся на маршруте.

Тема 4. Краеведческие наблюдения

Теория: Мероприятия, проводимые во время походов и путешествий по охране природы. «Красная книга» Свердловской области.

Практика: Определение названий растений, животных и птиц, живущих в наших лесах.

Тема 5. Гигиена туриста

Теория: Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим.

Практика: Приемы самоконтроля здоровья.

Тема 6. Особенности зимних походов

Теория: Мороз и стужа. Как правильно собраться в зимний поход. Допустимая температура воздуха для занятий в природе. Организация привала. Костер на снегу. Меры против простудных заболеваний и обморожений.

Практика: Приемы оказания первой помощи при обморожении.

Туристский поход

Тема 7. Горный туризм

Теория: Снаряжение для горного туризма – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила обеспечения командной страховкой. Правила пользования альпинистской системой и специальным снаряжением - жумар, карабин спусковое устройство. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Техника подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам.

Практика: Обучение навыку пользования альпинистской системой и специальным снаряжением - жумар, карабин, спусковое устройство. Обучение навыку вязки узла восьмерка и восьмерка-проводник. Обучение навыку подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Спортивное ориентирование

Теория: Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб карты. Устройство компаса и пользование им. Правила ориентирования по карте местности. Контрольный пункт и система отметки. Виды соревнований по ориентированию на местности.

Практика: Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направления движения, движение по заданному маршруту. Топографические игры. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Пешеходный туризм

Теория: Движение в походе - строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе.

Практика: Обучение навыку движения по пересеченной местности – постановка ног при подъеме и спуске с горы. Обучение навыку прохождения веревочных переправ –

параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 10. Лыжный туризм

Теория: Одежда туриста-лыжника. Снаряжение для лыжного похода. Транспортировка лыж. Лыжные ходы – попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный. Преодоление препятствий – подъем в гору елочкой и лесенкой, техника спуска с горы. Правила организации движения группы на маршруте. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Горные лыжи

Теория: Мир горных лыж. Горнолыжное снаряжение. Горнолыжные центры и горнолыжные трассы, виды подъемников. Безопасность на склоне. Правила пользования подъемниками. Техника торможения на горных лыжах, выполнения поворотов плуг и полуплуг, движения по горнолыжной трассе. Техника безопасного падения.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Водный туризм

Теория: Особенности водного туризма. Снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов – каяк, каноэ, катамаран, плот, рафт. Виды препятствий на реке. Слаломный канал. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная самостраховка. Посадка и выход из лодки. гребли прямыми, обратными и управляющими гребками. Обучение навыку гребли по прямой.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 13. Безопасность походов

Теория: Кодекс туриста. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Опасности в туризме, мнимые и действительные: маршрут, снаряжение, путешественник, общество. Особенности многодневных походов. Необходимость дисциплины в походе. Безопасность движения в транспорте и на маршруте. Понятие страховки в туристском походе. Понятие стратегии похода. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их особенности, достоинства и недостатки. Стратегическое значение календарного плана похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от характера похода: возможность пополнения продовольственных запасов в пути, тщательный подбор необходимого снаряжения. Экстремальные ситуации в походе. Возможные пути и способы выхода из них. Разбор и анализ конкретных ситуаций в туристских походах. Особые требования по обеспечению безопасности практических занятий.

Практика: **Техника безопасности при проведении бивачных работ:** техника безопасности при работе с пилой, топором, при заготовке дров. Работа дежурных у костра. Правила сушки обуви и одежды у костра. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при пользовании печкой для обогрева палатки в зимнем походе.

Техника безопасности в пешеходном и лыжном походе, при занятиях спортивным ориентированием: меры предупреждения опасности: внимательное взаимное наблюдение за снаряжением и его подгонкой, за появлением признаков обморожения и зимнем походе. Соблюдение правил и режима движения, правил организации привалов и ночлегов в полевых условиях, рациона питания. Утомление и борьба с ним. Правила поведения заблудившегося в лесу. Сигналы бедствия. Правила безопасности при грозе. Опасности зимних гор. Предупреждение несчастных случаев и травматизма. Обеспечение

страховкой при выполнении отдельных технических приемов согласно Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма составленного В.В. Теплоуховым.

Техника безопасности в горном походе: правила безопасности при лазании по скалам. Приемы и средства страховки на различных формах горного рельефа. Правила безопасности при движении в горах. Назначение спасательных служб в горах.

Техника безопасности в водном походе: опасные факторы водного потока: возможность утопления, переохлаждение организма, возможность получения травмы деталями судна при его перевороте, береговыми предметами, камнями в русле, а также от попадания между судном и берегом, между судном и камнями в русле. Индивидуальное спасательное снаряжение. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах. Разведка в водном походе. Ориентирование на реке.

Тактика в пешеходном и горном туризме, при занятиях спортивным ориентированием: понятие о тактике похода. Основные тактические приемы организации движения на маршруте: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся на маршрутах связанных с рельефом, гидросетью, растительностью, опорной поверхностью (грунтом), метеоусловиями. Специфика акклиматизации. Порядок движения в различных природных условиях: в лесных чащах, лесотундре, по травянистым склонам. Организация связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по ровной местности, склонам, лесной чаще. Тактическая разработка линии движения по карте местности.

Тактика в лыжном туризме: основы тактики движения лыжников по открытой местности, в лесу, по склонам, оледенелым участкам. Организация движения, место руководителя и его обязанности. Роль и смена ведущих, способы прокладки лыжни: «карусель» и «малая карусель», режим движения. Распорядок дня. Дистанция при движении, порядок при спуске и подъеме. Место слабых участников. Распределение груза. Организация движения в условиях плохой видимости, при сильном встречном ветре и пониженной температуре. Движение по замерзшим водоемам и рекам.

Тактика в водном туризме: типы рек: равнинные, горно-таежные, горные. Характер питания рек и водный режим. Паводок. Динамика водного потока - простейшие водные структуры - слив, вал, пенная яма, улов, сбойка струй. Естественные препятствия на реке – пережат, шивера, порог, каньон. Искусственные препятствия на реке: мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, ряжевые стены, молевой сплав. Комплектование экипажей. Место руководителя при движении нескольких судов. Походный порядок судов. Разведка препятствий на реке. Организация страховки с берега и с воды. Выбор линии движения при прохождении участков реки без разведки согласно динамики речного потока.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 14. Туристское снаряжение

Теория: Личное снаряжение. Значение умения одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона. Костровое имущество. Ознакомление с имеющимся снаряжением, правилами пользования.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 15. Туристский бивак

Теория: Выбор места для бивака с учетом правил охраны природы. Пилка дров при помощи двуручной и цепочной пилы. Установка и снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Игры в походе.

Практика: Оборудование бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 16. Туристские соревнования

Теория: Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях по виду туризма. Участники соревнований, их права и обязанности. Требование к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма.

Тема 17. Многодневный поход

Теория: Цель похода. Ознакомление с районом путешествия. Составление плана похода. Подготовка личного снаряжения. Походная постель. Правила укладки рюкзака. Медосмотр участников.

Практика: Формирование меню и списка личного снаряжения.

Досуговый раздел

Тема 18. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Подведение итогов за летний период. Просмотр походных фото и видеоматериалов. Знакомство с планом работы на год. Требования нормативов по туризму на значок «Юный турист». Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте.

Практика: Проведение праздника «Посвящение в туристы» (для вновь прибывших).

Тема 2. Великие путешественники

Теория: Российские путешественники и путешественники других стран, их открытия и достижения – Александр Абакумович, Ермак, Демид Сафронов, Петр Бекетов, Дубенский, Василий Бугор, Иван Галкин, Курбат Иванов, Иван Похабов, Иван Москвитин, Василий Поярков, Ерофей Хабаров, Семен Дежнев, Витус Беринг, Григорий Шелехов, Петр Семенов-Тянь-Шанский, Николай Пржевальский, Иван Крузенштерн, Юрий Лисянский, Фаддей Беллинсгаузен, Михаил Лазарев, Миклухо-Маклай, Георгий Седов, Иван Папанин, Евгений Федоров и др. Современные путешественники с мировым именем – Федор Конюхов, Валерий Сундаков, Джессика Уотсон, Антон Кулик и др.

Практика: Просмотр видеофильма. Проверочная работа.

Тема 3. География Свердловской области

Теория: Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера, полезные ископаемые, население области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов.

Практика: Викторина «География Свердловской области».

Тема 4. Краеведческие наблюдения

Теория: Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях. «Красная книга» Свердловской области и нашей страны.

Практика: Викторина «Безопасность в походе».

Тема 5. Первая доврачебная помощь

Теория: Возможные травмы в походе – мозоль, царапина, ожог, заноза, порез и приемы оказания первой помощи. Медицинская аптечка. Особенности зимних походов. Профилактика травматизма.

Практика: Приемы оказания первой помощи.

Туристский поход

Тема 6. Горный туризм

Теория: Снаряжение для горного туризма – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила организации командной страховки, обязанности и взаимодействие со страхующим. Правила обеспечения командной страховкой. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Правила техники подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Практика: Овладение навыком вязки узла восьмерка и восьмерка-проводник. Овладение техникой подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 7. Спортивное ориентирование

Теория: Условные знаки. Правила ориентирования по карте местности. Схема маршрута. Топографические игры, решение топографических задач, путешествия по карте.

Практика: Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направления движения, ориентирование вдоль дорог, чтение четких ориентиров. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Пешеходный туризм

Теория: Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе. Обязанности ведущего и замыкающего.

Практика: Обучение технике движения по пересеченной местности – техника постановки ног при подъеме и спуске с горы. Обучение технике при прохождении веревочных переправ – параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Лыжный туризм

Теория: Одежда туриста-лыжника. Лыжные ходы, правила выполнения. Преодоление препятствий на лыжном маршруте. Правила организации движения группы. Организация ночлега в зимнем походе. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 10. Горные лыжи

Теория: Безопасность на горнолыжном склоне. Правила нахождения на горнолыжном центре, поведения на трассе, при пользовании горнолыжным подъемником. Техника торможения на горных лыжах, техника выполнения поворотов плуг, полуплуг и повороты на параллельных лыжах, техника движения по горнолыжной трассе. Опасности зимних гор.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Водный туризм

Теория: Снаряжение туриста-водника. Виды препятствий на реке. Слаломная трасса. Комбинация гребков при прохождении ворот. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная само страховка. Техника гребли прямыми, обратными и управляющими гребками, комбинация гребков. Технике гребли по слаломной дистанции.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Безопасность походов

Теория: Классификация степенных туристских маршрутов, характеристика препятствий. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Основные методы обучения правилам безопасности: объяснение, описание, показ, наблюдение, упражнение. Возрастание роли ряда неблагоприятных факторов с увеличением сложности похода. Причины, вызывающие аварии: зависящие от самого человека, от его промахов и заблуждений и непосредственно не зависящие от воли человека. Особенности физической подготовки туриста. Дисциплина – главное условие безаварийности в походе. Понятие само страховки и командной страховки в туристском походе. Планирование и организация графика движения, продолжительности дневных переходов, продолжительности и периодичности привалов, распорядка дня.

Практика: **Техника безопасности при проведении бивачных работ:** работа дежурных у костра. Техника безопасности при работе с газовой горелкой, при пользовании печкой для обогрева палатки в зимнем походе. Правила сушки обуви и одежды у печки. Правила пожарной безопасности.

Техника безопасности в пешеходном походе, при занятиях спортивным ориентированием: меры предупреждения опасности: внимательное взаимное наблюдение за снаряжением и его подгонкой. Соблюдение правил и режима движения, правил организации привалов и ночлегов в полевых условиях, рациона питания. Правила поведения заблудившегося в лесу. Сигналы бедствия. Обеспечение страховкой при выполнении отдельных технических приемов согласно Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма составленного В.В.Теплоуховым.

Техника безопасности в лыжном походе: профилактические меры предупреждения случаев травматизма во время занятий и походов. Техника организации страховки на крутых снежных склонах по перилам на схватывающем узле. Правила безопасности при движении на лыжах в горах.

Техника безопасности в горном походе: приемы и средства страховки на различных формах горного рельефа. Особенности организации страховки при движении на каменистых склонах. Правила безопасности при организации бивака на горном склоне. Правила безопасности при движении в горах в зимних условиях.

Техника безопасности в водном походе: предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, судов и спасательных средств, тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств, контрольный выход группы на воду. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный профилактический осмотр снаряжения, судов, спасательных средств и своевременный их ремонт, строгое соблюдение порядка движения судов, организация страховки. Страховка гребца в пороге. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах: страховка с берега спасательным концом (выброской); активная страховка каяками. Принципы организации страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между

страхующими, правила их поведения. Техническая подготовка гребца как средство обеспечения безопасности. Самостраховка пловца в пороге. Использование лодки для самостраховки. Купание в незнакомых водоемах. Разведка в водном походе.

Тактика в горном туризме: формы и элементы горного рельефа. Высотно-климатическая зональность. Основы тактического мышления – формирование, уточнение и совершенствование знаний о маршруте или трассе соревнований на скалах, особенностях и характере отдельных участков. Тактика индивидуального лазания. Передвижение связок. Психологическая и аутогенная подготовка.

Тактика при занятиях спортивным ориентированием: основы выбора маршрута движения и приемов отыскания контрольных пунктов в состязаниях по заданному направлению исходя из условий местности и степени своей физической и специальной подготовки. Изучение условий ориентирования: определение начертания дорог, просек, линий электропередач и других линейных ориентиров, идущих в направлении контрольного пункта; выявление объектов местности - привязки, которые могут быть использованы в качестве ориентиров в местах поворотов и для контроля правильности своего движения.

Тактика в лыжном туризме: планирование преодоления препятствия: учет времени подхода к препятствию, состояния и характера снежного покрова, силы и направление ветра, условий видимости, возможных изменений погоды. Разработка конкретного плана действий при решении преодолевать препятствие: выбор безопасного пути движения в обход опасных мест, определение способов страховки и самостраховки, действия участников в сложных ситуациях, которые могут возникнуть во время преодоления препятствия и при решении обойти препятствие. Тактика построения парной связки.

Тактика в пешеходном туризме: походная тактика - непрерывное корректирование общего плана похода и планов-графиков прохождения отдельных участков с учетом реальной обстановки, физического и морального состояния участников; выбор пути в конкретных условиях на конкретном рельефе; выбор и реальное осуществление порядка движения группы, а если надо, и связок внутри, при преодолении каждого участка маршрута; выбор технических приемов. Определяющие факторы в решении тактических вопросов: время и путь движения на конкретном рельефе. Тактика организации переправы через реку.

Тактика в водном туризме: динамика водного потока. Сбойки струй. Прямые стоячие валы. Структуры с противотоком: поверхностные бочки. Обливные камни. Походный порядок судов. Комплектование экипажей. Место руководителя при движении нескольких судов. Разведка препятствия на реке. Порядок разведки: оценка мощности, направления, чистоты отдельных струй и сливов, на которые разбивается поток, возможность перехода, в случае необходимости, из одной струи в другую; планирование линии движения; определение техники управления судном на каждом участке препятствия; выбор и запоминание ориентиров линии движения. Сигнальщики – свободные участники группы, подающие команды на корректировку линии движения. Определение необходимости выставления страховки, определение мест установки и способов страховки.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма.

Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 13. Туристское снаряжение

Теория: Необходимое групповое, специальное и личное снаряжение в зависимости от вида туризма.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 14. Туристский бивак

Теория: Типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Сушка одежды и обуви у костра. Костер на снегу.

Практика: Оборудование бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 15. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Условия проведения соревнований. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма.

Тема 16. Многодневный поход

Теория: Цель похода. Ознакомление с районом путешествия. Составление плана похода. Подготовка личного, группового и специального снаряжения. Правила укладки рюкзака. Медосмотр участников.

Практика: Формирование меню и списка личного снаряжения.

Оздоровительный раздел

Тема 17. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, формирование физических качеств – сила, ловкость, гибкость, выносливость. Организация спортивных игр.

Досуговый раздел

Тема 18. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

5. Календарно-тематический план Календарно-тематический план 1 года обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
4.09.2024	1	беседа	0,5	0,5	Урок безопасности Подготовка к реализации профорориентационно го минимума	наблюдение обсуждение
6.09.2024	2	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
7.09.2024	3	практическое занятие	4		Горный туризм	индивидуальная проверка
11.09.2024	4	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
13.09.2024	5	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
14.09.2024	6	практическое	4		Горный туризм	индивидуальная

		занятие				проверка
18.09.2024	7	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
20.09.2024	8	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
21.09.2024	9	практическое занятие	4		Соревнование по технике горного туризма	взаимоконтроль
25.09.2024	10	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
27.09.2024	11	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
28.09.2024	12	практическое занятие	4		Экскурсия	взаимоконтроль
2.10.2024	13	практическое занятие	0,5	0,5	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
4.10.2024	14	беседа	0,5	0,5	Ориентирование.	наблюдение обсуждение
5.10.2024	15	практическое занятие	4		Ориентирование	индивидуальная проверка
9.10.2024	16	практическое занятие	0,5	0,5	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
11.10.2024	17	беседа	0,5	0,5	Пешеходный туризм и Ориентирование	наблюдение обсуждение
12.10.2024	18	практическое занятие	4		Ориентирование	индивидуальная проверка
16.10.2024	19	практическое занятие	0,5	0,5	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
18.10.2024	20	беседа	0,5	0,5	Пешеходный туризм и Ориентирование	наблюдение обсуждение
19.10.2024	21	практическое занятие	4		Соревнования по пешеходному туризму и ориентированию	индивидуальная проверка
23.10.2024	22	практическое занятие	0,5	0,5	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
25.10.2024	23	беседа	0,5	0,5	Пешеходный туризм	наблюдение обсуждение
26.10.2024	24	практическое занятие	4		Веревочный курс Пешеходный туризм	индивидуальная проверка
30.10.2024	25	практическое занятие	0,5	0,5	Спортивные игры. Общая физическая	взаимоконтроль

					подготовка	
1.11.2024	26	беседа	0,5	0,5	Пешеходный туризм	наблюдение обсуждение
2.11.2024	27	практическое занятие	4		Пешеходный туризм	индивидуальная проверка
6.11.2024	28	практическое занятие	5		Поход выходного дня	взаимоконтроль
9.11.2024	29	практическое занятие		1	Видео фестиваль	наблюдение обсуждение
13.11.2024	30	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
15.11.2024	31	практическое занятие	0,5	0,5	Краеведческие наблюдения	наблюдение обсуждение
16.11.2024	32	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
20.11.2024	33	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
22.11.2024	34	практическое занятие	0,5	0,5	Туристский бивак	наблюдение обсуждение
23.11.2024	35	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
27.11.2024	36	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
29.11.2024	37	практическое занятие	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
30.11.2024	38	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
4.12.2024	39	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
6.12.2024	40	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
7.12.2024	41	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
11.12.2024	42	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
13.12.2024	43	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
14.12.2024	44	практическое	4		Безопасность	самоконтроль

		занятие			походов. Лыжный туризм	
18.12.2024	45	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
20.12.2024	46	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
21.12.2024	47	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
25.12.2024	48	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
27.12.2024	49	беседа	0,5	0,5	Первая доврачебная помощь	наблюдение обсуждение
28.12.2024	50	практическое занятие	4		Праздник «Искры новогоднего костра»	самоконтроль
11.01.2025	51	практическое занятие	6		Поход выходного дня	взаимоконтроль
15.01.2025	52	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
17.01.2025	53	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
18.01.2025	54	практическое занятие	4		Безопасность походов. Горные лыжи	наблюдение обсуждение
22.01.2025	55	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
24.01.2025	56	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
25.01.2025	57	практическое занятие	4		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
29.01.2025	58	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
31.01.2025	59	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
01.02.2025	60	практическое занятие	4		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
05.02.2025	61	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
07.02.2025	62	беседа	0,5	0,5	Туристский бивак	наблюдение обсуждение

08.02.2025	63	практическое занятие	4		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
12.02.2025	64	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
14.02.2025	65	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
15.02.2025	63	практическое занятие	4		Спортивный семейный праздник	индивидуальная проверка
19.02.2025	64	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
21.02.2025	65	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
22.02.2025	66	практическое занятие	4		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
26.02.2025	67	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
28.02.2025	68	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
01.03.2025	69	практическое занятие	4		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
05.03.2025	70	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
07.03.2025	71	беседа	0,5	0,5	История развития детско-юношеского туризма	наблюдение обсуждение
12.03.2025	72	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
14.03.2025	73	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
15.03.2025	74	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
19.03.2025	75	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
21.03.2025	76	беседа	0,5	0,5	География Урала	наблюдение обсуждение
22.03.2025	77	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка

26.03.2025	78	практическое занятие	6		Поход выходного дня	взаимоконтроль
02.04.2025	79	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
04.04.2025	80	беседа	0,5	0,5	Туристские соревнования	наблюдение обсуждение
05.04.2025	81	практическое занятие	4		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
09.04.2025	82	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
11.04.2025	83	беседа	0,5	0,5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
12.04.2025	84	практическое занятие	4		Закрытие лыжного сезона «Биатлон»	самоконтроль
16.04.2025	85	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
18.04.2025	86	беседа	0,5	0,5	Туристское снаряжение	наблюдение обсуждение
19.04.2025	87	практическое занятие	4		Безопасность походов. Водный туризм	самоконтроль
23.04.2025	88	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
25.04.2025	89	беседа	0,5	0,5	Туристские соревнования. Туристский слет	наблюдение обсуждение
26.04.2025	90	практическое занятие	4		Туристские соревнования. Туристский слет	самоконтроль
30.04.2025	91	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
02.05.2025	92	беседа	0,5	0,5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
03.05.2025	93	практическое занятие	4		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
07.05.2025	94	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
10.05.2025	95	практическое занятие	4		Безопасность походов.	индивидуальная проверка

					Водный туризм	
14.05.2025	96	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
16.05.2025	97	беседа	0,5	0,5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
17.05.2025	98	практическое занятие	4		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
21.05.2025	99	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
23.05.2025	100	беседа	0,5	0,5	Многодневный поход	наблюдение обсуждение
24.05.2025	101	практическое занятие	4		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
28.05.2025	102	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
30.05.2025	103	беседа		1	Подведение итогов	наблюдение обсуждение
			189	27		
			216 часов			

Календарно-тематический план 2 года обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
05.09.2024	1	беседа	0,5	0,5	Урок безопасности. Подготовка к реализации профориентационного минимума	наблюдение обсуждение
06.09.2024	2	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
08.09.2024	3	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
12.09.2024	4	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
13.09.2024	5	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
19.09.2024	6	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
20.09.2024	7	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
22.09.2024	9	практическое занятие	6	2	Горный туризм	самоконтроль
26.09.2024	10	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка

27.09.2024	11	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
03.10.2024	12	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
04.10.2024	13	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
06.10.2024	14	практическое занятие	6	2	Горный туризм	самоконтроль
10.10.2024	15	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
11.10.2024	16	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
17.10.2024	17	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
18.10.2024	18	беседа	0,5	0,5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
20.10.2024	19	практическое занятие	6	2	Соревнование по технике горного туризма	взаимоконтроль
24.10.2024	20	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
25.10.2024	21	беседа	0,5	0,5	Пешеходный туризм и Ориентирование	наблюдение обсуждение
31.10.2024	22	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
01.11.2024	23	беседа	0,5	0,5	Пешеходный туризм и Ориентирование	наблюдение обсуждение
03.11.2024	24	практическое занятие	6	2	Пешеходный туризм и Ориентирование	индивидуальная проверка
08.11.2024	25	практическое занятие	8		Поход выходного дня	взаимо контроль
14.11.2024	26	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
15.11.2024	27	практическое занятие	0,5	0,5	Туристский поход	наблюдение обсуждение
17.11.2024	28	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Пешеходный туризм и Ориентирование	самоконтроль
21.11.2024	29	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
22.11.2024	30	практическое занятие	0,5	0,5	Туристский бивак	наблюдение обсуждение
28.11.2024	31	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
29.11.2024	32	практическое занятие	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
01.12.2024	33	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
05.12.2024	34	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка

06.12.2024	35	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
12.12.2024	35	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
13.12.2024	36	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
15.12.2024	37	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
19.12.2024	38	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
20.12.2024	39	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
26.12.2024	40	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
27.12.2024	41	беседа	0,5	0,5	Однодневный лыжный поход	наблюдение обсуждение
29.12.2024	42	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Лыжный туризм	самоконтроль
30.12.2024	43	практическое занятие	2		Спортивный праздник «Новогодняя хоккейная лига»	самоконтроль
12.01.2025	44	практическое занятие	8		Поход выходного дня	наблюдение обсуждение
16.01.2025	45	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
17.01.2025	46	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
23.01.2025	47	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
24.01.2025	48	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
26.01.2025		практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
30.01.2025	50	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
31.01.2025	51	беседа	0,5	0,5	Техника безопасности в лыжном походе	наблюдение обсуждение
06.02.2025	52	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
07.02.2025	53	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
09.02.2025	54	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
13.02.2025	55	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
14.02.2025	56	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение

20.02.2025	57	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
21.02.2025	58	беседа	0,5	0,5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
23.02.2025	59	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
27.02.2025	60	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
28.02.2025	61	беседа	0,5	0,5	Туристские соревнования	наблюдение обсуждение
06.03.2025	62	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
09.03.2025	63	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Соревнования по технике горных лыж	индивидуальная проверка
13.03.2025	64	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
14.03.2025	65	беседа	0,5	0,5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
20.03.2025	66	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
21.03.2025	67	беседа	0,5	0,5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
23.03.2025	68	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
27.03.2025	69	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
28.03.2025	70	беседа	0,5	0,5	Первая доврачебная помощь	наблюдение обсуждение
03.04.2025	71	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
04.04.2025	72	беседа	0,5	0,5	Техника безопасности в лыжном походе	наблюдение обсуждение
06.04.2025	73	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Пешеходный туризм	самоконтроль
10.04.2025	74	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
11.04.2025	75	беседа	0,5	0,5	Туристское снаряжение	наблюдение обсуждение
17.04.2025	76	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
18.04.2025	77	беседа	0,5	0,5	Туристские соревнования. Туристский слет	наблюдение обсуждение
20.04.2025	78	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
24.04.2025	79	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
25.04.2025	80	беседа	0,5	0,5	Водный туризм	наблюдение

						обсуждение
04.05.2025	81	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
15.05.2025	82	практическое занятие	0,5	0,5	Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
16.05.2025	83	беседа	0,5	0,5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
18.05.2025	84	практическое занятие	6		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
22.05.2025	85	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
23.05.2025	86	беседа	0,5	0,5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
29.05.2025	87	практическое занятие	1		Подведение итогов года	обсуждение
			199	29		
			228 часов			

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Снаряжение

Вид туризма	Перечень инвентаря и снаряжения	Кол-во на 12 человек
Пешеходный и горный туризм	альпинистская веревка страховочная система восьмерка жумар карабин каска	300 м 12 шт. 12 шт. 12 шт. 30 шт. 12 шт.
Водный туризм	катамаран 2-х местный катамаран 4-х местный каajak байдарка весло байдарочное весло канойное каска спасательный жилет	1 шт. 1 шт. 2 шт. 1 шт. 4 шт. 6 шт. 12 шт. 12 шт.
Лыжный туризм	палатка «Зима» печка туристская лыжи туристские палки лыжные	2 шт. 2 шт. 12 пар 12 пар
Спортивное ориентирование	компас контрольный пункт набор спортивных карт GPS-навигатор	12 шт. 12 шт. 2 шт.
Горные лыжи	горные лыжи горнолыжные ботинки	12 пар 12 пар
Бивачное	палатка 4-х местная рюкзак	4 шт. 12 шт.

оборудование	групповой тент	2 шт.
	пила	1 шт.
	топор	1 шт.
	котлы	1 комплект
	газовая горелка	1 шт.
	фотоаппарат	1 шт.
	видеокамера	1 шт.

2. Состав медицинской аптечки

Наименование	Кол-во	Применение
бинты стерильные	6 уп.	перевязочный материал
вата	100г	
бинт эластичный	2 рул.	при растяжениях, вывихах
лейкопластырь	2 рул.	для закрепления повязок
бактерицидный пластырь	2 уп.	для дезинфекции ран
перекись водорода	1 шт.	для первичной обработки ран
зеленка	1 шт.	для дезинфекции ран
марганцовка	1 шт.	обеззараживающее
жгут	1 шт.	для остановки кровотечения
термометр	1 шт.	для измерения температуры тела
ножницы	1 шт.	
пантенол	1 шт.	от ожогов и ран
спасатель	1 шт.	мазь для заживления ран
нашатырный спирт	4 амп.	для выведения из обморока
лоперамид	2 уп.	укрепляющее
супрастин	1 уп.	противоаллергическое
кетанов	1 уп.	обезболивающее
гексорал аэрозоль	1 шт.	от боли в горле
панадол детский	1 шт.	жаропонижающее
фурацилин	2 уп.	для полоскания
зубные капли	1 шт.	от зубной боли
финалгон	1 уп.	мазь для растираний

3. Состав ремонтного набора

Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
Нитки капроновые	1 рул.	Пуговицы	10 шт.
Нитки х/б	1 рул.	Изолента	1 рул.
Иголки	1 набор	Гвозди, шурупы	10 шт.
Наперсток	1 шт.	Шило	1 шт.
Ножницы	1 шт.	Отвертка	1 шт.
Тесьма	1 рулон	Пассатижи	1 шт.
Клей "Момент"	1 уп.	Булавки	20 шт.
Заплаточный материал	неогр.	Проволока	1 м

4. Наглядные и раздаточные пособия:

Методическое обеспечение:

- методические пособия;
- Интернет-ресурсы;
- географические карты Урала, России;

- учебно-методические плакаты;
- учебные видеофильмы.

Кадровое обеспечение

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования.

7. Список литературы

1. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
3. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: Издательский дом Герда, 2007.
4. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – М.: Эльф ИПР, 2004.
5. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. – М.: Советский спорт, 2008.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь. – М.: Эксмо, 2014.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: - Советский спорт, 2004.

Электронные ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru> ;федеральный портал "Российское образование"

информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru> - федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.irro.ru/> «Институт развития образования» (ИРО)

<http://екатеринбург.рф/> Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

<http://www.minobraz.ru> Управление по надзору и контролю в сфере образования

<http://www.expo2020.ru/> Муниципальное учреждение информационно-методический центр "Екатеринбургский Дом Учителя"

<http://www.imc-eduekb.ru> МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних "Диалог"

<http://dialog-eduekb.ru/> МБОУ ДОД Дворец творчества детей и молодежи "Одаренность и технологии"

<http://www.gifted.ru> Уральский Школьный Портал Новый информационный ресурс

<http://www.Ural-Yeltsin.ru> Уральский Центр Б.Н.Ельцина

<http://www.eimc.ru/pravo/> Дискуссионный клуб Минобрнауки России

<http://www.prosv.ru> Издательство «Просвещение».

<http://1september.ru/> Издательский дом «Первое сентября» <http://www.openclass.ru/node>

интернет портал Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества.

<http://pedsovet.org/> Педсовет. Всероссийский интернет центр.

<http://www.it-n.ru/> Сеть творческих учителей: официальный сайт

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://talant.spb.ru> Созидание талантов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026