

Принята

на заседании педагогического совета ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом» г. Абдулино

Протокол № 2 от «5» ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом» г. Абдулино

\_\_\_\_\_ Г.А. Хисаева

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юный турист»**

**Сроки реализации образовательной программы – 1 года обучения.**

1- год обучения – 2 часа в неделю –68 часов за весь период

Возраст учащихся: 10-17 лет

Составила: руководитель кружка Сахаутдинова Р.Р.

## **Актуальность программы.**

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

### **Новизна.**

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «Юный турист» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

**Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Адресат программы** – программа рассчитана на 1 год обучения и адресована воспитанникам учреждения от 10 до 17 лет. Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

### **Цель программы:**

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

### **Задачи:**

#### **Образовательные :**

- освоить туристские навыки в походе, слёте, знания прохождения технических этапов;
- изучить различные способы переправ и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- обучить детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением.

#### **Развивающие :**

- развивать эмоционально ценностный и коммуникативный опыт, эмоциональную сферу личности, уверенность в себе, позитивную самооценку;
- развить силу, выносливость, координацию движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

### **Воспитательные:**

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе, жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, стремление к саморазвитию, потребность в здоровом образе жизни;
- выработать организаторские навыки, научить вести себя в коллективе.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

*В области эстетической культуры:*

- Формирование культуры движений.

*В области физической культуры и спорта:*

- Владение умениями бегать, метать, выполнять гимнастические упражнения, в спортивных играх играть одну из спортивных игр, демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- Понимание туризма как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью;
- Проявления уважительного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья;
- Понимание культуры движений.

*В области физической культуры:*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий.

## Предметные результаты

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Знания по истории развития пешеходного туризма;
- Знания о здоровом образе жизни.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Способность проявлять дисциплинированность уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.

*В области физической культуры:*

- Способность подбирать идеальную для себя технику передвижения на перилах, на дистанциях между заданиями, трассах спортивного ориентирования;
- Способность составлять планы занятий с использованием приобретённых знаний и умений по технике и тактике пешеходного туризма;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий.

По окончании программы обучающийся должен знать:

- Правила проведения соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, особо значимые разделы Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.
- Технику безопасности по проведению самостоятельных занятий.
- Краеведческий материал о родном крае.

По окончании программы обучающийся должен уметь:

- Преодолевать дистанцию пешеходная индивидуальное прохождение, связка, группа.
- Закончить дистанцию по спортивному ориентированию
- Достичь квалификационных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

участие в краеведческих олимпиадах; участие в исследовательских проектах; участие в спортивных состязаниях детского дома и областных соревнованиях.

**Формы и методы реализации программы.**

*Основными методами обучения являются:*

- Практические и теоретические занятия
- Тестирование
- Участие в соревнованиях
- Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок,

совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления.

**Учебно – тематический план**  
(68 часов)

№	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Организационно-методическая подготовка</b>	<b>3</b>		
1.1	Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании	1	1	
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	каждое занятие	каждое занятие	
1.3	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	1	0,5	0,5
1.4	Изучение Правил по спортивному ориентированию	1	0,5	0,5
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>30</b>		
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	5	1	4
2.2	Упражнения с веревками, карабинами	6	1	5

2.3	Страховка, сопровождение	2		2
2.4	Организация перил на этапах	1		1
2.5	Тактическая подготовка	2	2	
2.6	Личное, командное прохождение этапов	6	1	5
2.7	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	7		7
2.8	Соревнования по спортивному туризму	1		1
<b>3</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>13</b>		
3.1	Параметры карты, условные знаки	2	1	1
3.2	Чтение карты	2		2
3.3	Компас, упражнения с определением азимута	2	1	1
3.4	Тактическая подготовка	2	1	1
3.5	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	4		4
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	1		1
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>		
4.1	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	2		2
4.2	Кроссовая (лыжная) подготовка	3		3
4.3	Вело подготовка	8		8
4.3	Игровые виды спорта, эстафеты	3		3
<b>5</b>	<b>Краеведение</b>	<b>6</b>		
5.1	Родной край, природные особенности, история, известные земляки	6	5	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</b>
<b>6</b>	<b>Вариативная часть*</b>			
6.1	Кроссовая (лыжная) подготовка			
6.2	Вело подготовка			
6.3	Подвижные игры			
6.4	Самодетельность			
6.5	Ремонт снаряжения			

### Содержание программы обучения:

Основными методами обучения являются:

- Практические и теоретические занятия
- Тестирование
- Участие в соревнованиях
- Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы

### Организационно-методическая подготовка

- 1.1. Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании
  - ✓ Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.
  - ✓ Ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования (заданный маршрут, ориентирование по выбору).
- 1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом
  - ✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.
  - ✓ Техника безопасности при движении на этапах.
  - ✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.
- 1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента
  - ✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций

1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

✓ Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

## **2. Специальная туристская подготовка**

2.1. Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

✓ Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), перчатки, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

✓ Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

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

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

2.3. Страховка, сопровождение

✓ Определение страховки, его разновидности. Командная страховка.

Сопровождение.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Страховка 1-го участника.

Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов.

Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-класса в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-класса в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-класса в природной среде и в закрытых помещениях.

2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях учреждения, на муниципальном и региональном уровнях.

### **3. Подготовка по спортивному ориентированию**

3.1. Параметры карты, условные знаки

✓ Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внесматштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

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

✓ Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Устройство компаса и методы его использования

✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях учреждения, на муниципальном уровнях.

#### 4. **Общая физическая подготовка**

4.1. **Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств**

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

4.2. **Кроссовая (лыжная) подготовка**

✓ Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

4.3. **Игровые виды спорта, эстафеты**

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

#### 5. **Краеведение**

5.1 **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

✓ Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

✓ Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.

#### 6. **Вариативная часть**

6.1 **Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.**

6.2 **Вело подготовка: техника передвижения на спортивном велосипеде.**

6.3 **Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.**

6.4 **Самостоятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».**

6.5 **Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.**

### **Условия реализации программы:**

Для реализации программы «Юный турист» занятия с воспитанниками проводятся в природной среде и на искусственном рельефе (оборудованными специальными опорными точками помещениях). Обязательно требование – использование специального альпинистского и туристского снаряжений.

*Информационное обеспечение:*

- Видеозаписи (учебные и познавательные видеоматериалы по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)
- Дидактический материал (плакаты, фотоматериал, наглядное пособие и т.п.)
- Литература (как для педагога, так и для обучающихся)
- Доступ к специализированным Интернет-ресурсам

*Материально-техническое обеспечение* – специальное альпинистское и туристское снаряжение, бивачное оборудование, аудио- и видеоаппаратура.

*Перечень снаряжения для отдельного обучающегося спортсмена*

№	Личное снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	комплект	1
2.	Блокировочный конец, 1-3 м	штука	1
3.	Карабин (любой модификации)	штука	3
4.	Сборка блок-ролика	штука	1

5.	Сборка ФСУ	штука	1
6.	Жумар	штука	1
7.	Каска	штука	1
8.	Багажная резинка для крепления веревок к корпусу	штука	1
9.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	2
10.	Секундомер	штука	1
11.	Компас	штука	1
12.	Спортивная одежда для практических занятий в помещении	комплект	1
13.	Спортивная одежда для практических занятий на местности	комплект	1
14.	Обувь для практических занятий в помещении	комплект	1
15.	Обувь для практических занятий на местности	комплект	1

*Перечень группового снаряжения для практических занятий*

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников, количество оптимальное.

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина до 3 м (для техники вязки узлов)	штука	10
2.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	4-6
3.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 21-30 м	штука	4-6
4.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 31-40 м	штука	2
5.	Карабин (любой модификации)	штука	20
6.	Маты гимнастические	штука	3

## Рекомендуемая литература:

### *Список литературы для педагога*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., илл.
2. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 - 1998 гг. / Автор-сост. Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1998. - 176 с., илл.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с., илл.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл., изд. 2-е стереотипное.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл.
7. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с., илл.
8. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.

### *Список литературы для обучающихся*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., илл.
2. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго. Худ. М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия рахвития", 1998. - 176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")
3. Игры на воздухе /Составитель Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
4. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.
5. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.

### *Художественная литература*

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн. Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Киплинг Р. Маугли.