

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Санаторно-лесная школа имени В.И. Шарова»

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от «19» марта 2024г.

Утверждаю  
Директор Н.В. Гагарина  
«19» марта 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Основы туризма»**  
(туристическо-краеведческое направление)  
Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:  
Малафеева А.М.

г. Ярославль  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	<b>I. Пояснительная записка</b>	3
2.	<b>II. Содержание программы</b>	6
3.	Учебно-тематический план	
4.	Содержание обучения	
5.	<b>III. Планируемые результаты</b>	10
6.	<b>IV. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	12
7.	Календарный учебный график.	12
8.	Материально-техническое обеспечение реализации программы	15
9.	Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося	16
10.	Список рекомендуемой литературы для педагогов и вожатых	17
11.	Список литературы для детей	18

## **I. Пояснительная записка**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Основы туризма» (далее – Программа) разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.»Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 27 июля 2022 г. № 629;
- Совместным приказом Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 года № 06 - 1844);

**Актуальность** Программы обусловлена ее практической значимостью и выбранной формой реализации в условиях детского оздоровительного лагеря. В условиях современного мира детей необходимо готовить к безопасному пребыванию в природной среде, а туризм является действенным инструментом решения воспитательных задач, основой безопасности и воспитания.

Созданная система позволит реализовать личностные возможности детей, сформировать гражданскую ответственность, специальные знания, умения и навыки, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды.

**Педагогическая целесообразность** реализации Программы определяется необходимостью совершенствования воспитательного процесса в детских коллективах, организации образовательного, логично обоснованного процесса.

Сегодня туристско-краеведческая направленность в контексте обновленной концепции дополнительного образования диктует новые требования, делая акцент на развитии исследовательского краеведения, профессионального самоопределения, развитии туристских маршрутов для ознакомления детей с историей, культурой, традициями, природой соответствующего региона, а также с выдающимися деятелями. Приоритетами обновления содержания и технологий по туристско-краеведческой направленности дополнительного образования детей Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. предложено в том числе: «...содействовать формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, создавать условия для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся...».

Освоение Программы предполагает всестороннее развитие личности через туристско-краеведческую деятельность, которая направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития. Программа ориентирована для разновозрастного состава детей. Именно в этом возрасте закладываются ценностные ориентации, развивается личность ребенка. Программа направлена на формирование туристских навыков в условиях оздоровительного лагеря, в том числе в лагере дневного пребывания на базе образовательной организации в условиях городской и сельской местности.

Программа построена на принципе приобретения детьми достаточного минимума умений и навыков, необходимых для совершения однодневного похода.

Обучающиеся познакомятся с основами туризма, процессом подготовки к походу, с перечнем необходимого личного и общественного снаряжения, используемого в походе, получат навыки безопасного пребывания в природной среде.

В процессе обучения по Программе возможно использование знаний и умений учащихся по предметам школьного курса, приобретенных в течение учебного года. Это хорошая возможность использовать теоретические знания в практической деятельности, что позволит обеспечить междисциплинарный подход в части интеграции с различными областями знаний.

Для реализации Программы не требуется дорогостоящее и уникальное оборудование. Необходимый минимум снаряжения и оборудования приводится в Приложениях к Программе.

Программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов и предусматривает практическую реализацию с детьми с особыми образовательными потребностями. Реализация Программы не требует значительных физических нагрузок для детей. Содержание программы соответствует начальному уровню.

#### **Формы и режим занятий**

В обучении используется групповая и индивидуальная форма деятельности.

Программа рассчитана на 16 часов. Из них:

- 5 час. – теоретические занятия,
- 6 час. – практические занятия в лагере,
- 5 час. – однодневный поход.

Реализуется Программа в период смены в детском оздоровительном лагере или лагере дневного пребывания на базе образовательной организации (2 – 3-х недельная смена).

**Цель Программы** – обучение детей основам туризма и безопасного пребывания в природной среде.

В процессе реализации Программы решаются следующие **задачи**:

#### **Воспитательные:**

- Воспитание гражданственности как способности к эффективному социальному взаимодействию в условиях гражданского общества;
- Воспитание физически развитой, здоровой, жизнеспособной личности;
- Воспитание бережного отношения к природе, окружающим, к самому себе в экологическом единстве существования
- Воспитание этических и эстетических качеств личности через восприятие природы
- Формирование у обучающихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности;

#### **Образовательные:**

- Обучение основам организации туристского быта в полевых условиях,

– Обучение технике передвижения по различному рельефу, организации страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий на маршруте

– Обучение основам ориентирования на местности;

– Обучение туристским навыкам и навыкам выживания в экстремальных природных условиях.

**Развивающие:**

– развитие поисковой и краеведческой деятельности;

– развитие у обучающихся экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России;

– способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса, эмоционально-ценностного отношения к образовательному туризму

**II. Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание обучения	Всего часов				формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика		
				в лагере	в походе	
1.	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1	1	0	0	Игра «Безопасность в походе»
2.	Личное и групповое снаряжение	1	0	1	0	Игра «Собери рюкзак» Турнир по установке палатки
3.	Правила поведения участников туристской (экскурсионной) группы на маршруте	4	1	1	2	Отработка техники движения в походе
4.	Безопасность в походе	4	1	1	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий
5.	Ориентирование на местности	4	1	2	1	Квест «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

6.	Действия в случае потери ориентировки, отставания от группы	2	1	1	0	Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	

### Содержание обучения

#### 1. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях

Кодекс путешественника <https://clck.ru/34HQey>

Игры на командообразование, для установления взаимоотношений в коллективе, исключения конфликтных ситуаций, приводящих к разобщенности («Мы идем в поход», «Расскажи о себе», «Гордиев узел» Приложение 2)

Аптечка туриста. Гигиена в полевых условиях <https://clck.ru/34J9iM>

Спутниковые трекеры <https://clck.ru/34J9pC>

Как вести себя на природе <https://clck.ru/34HQfu>

Осторожно-клещи. <https://clck.ru/34JAEU>

Что делать при укусе змеи <https://clck.ru/34HQdy>

Что делать при встрече с кабаном <https://clck.ru/34HQh9>

Как уберечь ноги от мозолей в походе <https://clck.ru/34HQg6>

Ядовитые растения <https://clck.ru/34HQiF>

Как преодолеть свои страхи. Психология выживания Психология выживания <https://clck.ru/34J9kn>

Игра «Безопасность в походе»

#### 2. Личное и групповое снаряжение

Личное снаряжение туриста, требования к нему. Одежда и обувь туриста. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение для однодневного похода, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Котелок в туризме <https://clck.ru/34HQeP>

Сборка рюкзака <https://clck.ru/34K4Fp>

Палатки. Постановка и сборка палаток <https://clck.ru/34K4G3>

Правила установки палатки <https://clck.ru/34HQii>

Костры <https://clck.ru/34K4Gy>

Правила разведения костра <https://clck.ru/34HQho>

#### *Практические занятия*

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Турнир по установке палатки. Игра «Собери рюкзак»

### **3. Правила поведения участников туристской (экскурсионной) группы на маршруте**

Порядок движения группы на маршруте. Правильная организация движения группы обеспечивает равномерную физическую нагрузку, четкость в действиях членов группы. Порядок движения определяется рельефом местности, наличием и характером сложных участков, условиями ориентирования. <https://clck.ru/34K4e8> (См. Приложение 3)

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Как правило, первым идет направляющий – командир или проводник (штурман) группы. В конце колонны – замыкающий. <https://clck.ru/NtNEw>

За направляющим, обычно, ставят самых слабых участников группы. Направляющий идет в неравномерным темпе, немного впереди, чтобы постоянно ориентироваться, знать место своего стояния. Колонна же должна идти в ровном темпе, равняясь на слабейшего.

Задача замыкающего – следить, чтобы группа не растягивалась, чтобы никто не отстал; оказывать помощь отстающим.

Есть четкое правило – за замыкающим не должно быть никого из членов группы.

Руководитель группы или его заместитель при сложных условиях ориентирования идет в начале колонны с направляющим, в середине колонны – при нормальном движении группы.

Туристский строй. Самое удобное движение группы – колонной по одному. Если группа идет по проселочной дороге, то можно допустить движение свободным строем. При ходьбе по тропам, в лесу, в горах следует идти только колонной, сохраняя заданный руководителем группы интервал.

Строгое и непреложное правило: при подходе к препятствию группа останавливается, руководитель осматривает (оценивает) препятствие и дает команду на обход препятствия или объявляет порядок его прохождения.

Режим движения, темп. Первый переход длится примерно 15-20 минут. Затем делается короткий технический привал, необходимый для подгонки снаряжения, рюкзаков, обуви, переодевания в более легкую одежду. Далее группа движется примерно по 30-45 минут, организуя 10-15-минутные привалы

Ритмичность движения – это главное средство сохранения сил. На хорошей дороге она выражается в постоянной скорости, без рывков и остановок. На спусках скорость движения незначительно увеличивается, на подъемах – уменьшается. Изменять ритм следует плавно, вначале темп несколько замедленный, затем постепенно увеличивая скорость и сбавляя её перед завершением перехода.

Режим ходового дня. В зависимости от условий местности и погоды надо проходить 3-3,5 км в переход (до 45 мин.) из расчета 13 -15 минут на километр. (См. Приложение 4)

Правила поведения во время экскурсии, при осмотре краеведческих объектов.

Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движение вдоль дорог, по населенному пункту.

Организация туристского быта. Питание в походе. <https://clck.ru/34K8BT>

Экологическая и противопожарная безопасность.

#### ***Практические занятия в природной среде***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения вдоль дорог, по тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки. Организация питания. Соблюдение мер противопожарной и экологической безопасности.

#### **4. Безопасность в походе**

Проверка состояния здоровья детей перед выходом в поход. Обязательное наличие в походной группе аптечки первой помощи.

Дисциплина в походе и на занятиях.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, неумение оперативно оказать правильную первую помощь пострадавшему, небрежное обращение с огнем и горячей пищей, резкое изменение погоды, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности и техника преодоления естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах.

Безопасность в походе. Изготовление мягких носилок <https://clck.ru/34K8CU>

#### **5. Ориентирование на местности**

Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Топографические знаки. Группы топографических знаков. Изображение рельефа на карте.

Азимут. Компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Ориентирование с помощью карты и компаса в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Магнитный компас <https://clck.ru/34HQiv>

Ориентирование на местности <https://clck.ru/34JAWr>

### ***Практические занятия.***

Ориентирование карты по компасу и по местным предметам. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Знакомство с маршрутом предстоящего туристского похода. Игра «Куда пропал Ёжик?». Квест «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

## **6. Действия в случае потери ориентировки, отставания от группы**

Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действий в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия туриста при отставании от группы.

### ***Практические занятия.***

Игровая ситуация «Потеря ориентировки», алгоритм действий восстановления местонахождения.

Ориентирование по солнцу и местным природным признакам <https://clck.ru/34K8TC>

Безопасность в туристическом походе <https://clck.ru/348h7w>

## **III. Планируемые результаты**

**1.3. Планируемые результаты: предметные, метапредметные и личностные:**

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся должны:

- знать правила туристов, основные правила поведения в экстренных ситуациях;

- владеть теоретическими знаниями, техникой и тактикой пешеходного

туризма, ориентироваться на местности по местным признакам, пользоваться туристским снаряжением, осуществлять преодоление естественных препятствий.

- знать основные правила оказания первой доврачебной помощи.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающиеся должны:

- выполнять практические упражнения, применять теоретические знания общей физической подготовки;
- планировать и проектировать свою деятельность, действовать по плану;
- определять уровень личной деятельности, корректировать и улучшать ее;

#### **Личностные результаты:**

У обучающихся:

- привиты туристские традиции, основанные на взаимопомощи, взаимовыручке, духе коллективизма и товарищества;
- сформированы базовые национальные ценности, принятие национальных духовных традиций.

В результате освоения Программы обучающиеся получают знак отличия «Первый поход» согласно нормативам для выполнения норм для награждения знаками отличия Положения о системе поощрения в детско-юношеском туризме, а также сертификат об успешном прохождении Программы.

#### **Способ проверки достижения результатов:**

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении практических занятий и игр, при проведении однодневного туристского похода.

#### **Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:**

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

**IV. Организационно-педагогические условия реализации программы**  
**Календарный учебный график**

№	Тема занятий	Содержание, форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	<p>Кодекс путешественника  <a href="https://clck.ru/34HQey">https://clck.ru/34HQey</a>                      Аптечка туриста. Гигиена в полевых условиях  <a href="https://clck.ru/34J9iM">https://clck.ru/34J9iM</a>                      Спутниковые трекеры  <a href="https://clck.ru/34J9pC">https://clck.ru/34J9pC</a>                      Как вести себя на природе  <a href="https://clck.ru/34HQfu">https://clck.ru/34HQfu</a>                      Осторожно-клещи.  <a href="https://clck.ru/34JAEU">https://clck.ru/34JAEU</a>                      Что делать при укусе змеи  <a href="https://clck.ru/34HQdy">https://clck.ru/34HQdy</a>                      Что делать при встрече с кабаном <a href="https://clck.ru/34HQh9">https://clck.ru/34HQh9</a>                      Как уберечь ноги от мозолей в походе  <a href="https://clck.ru/34HQg6">https://clck.ru/34HQg6</a>                      Ядовитые растения  <a href="https://clck.ru/34HQiF">https://clck.ru/34HQiF</a>                      Как преодолеть свои страхи.                      Психология выживания                      Психология выживания  <a href="https://clck.ru/34J9kn">https://clck.ru/34J9kn</a></p>	1	1		Игры на командообразование для установления взаимоотношений в коллективе, исключения конфликтных ситуаций, приводящих к разобщенности («Мы идем в поход», «Расскажи о себе», «Гордиев узел» и др.) Игра «Безопасность в походе»
2	Личное и групповое снаряжение	<p>Личное снаряжение туриста, требования к нему. Групповое снаряжение для однодневного похода, требования к нему.                      Котелок в туризме  <a href="https://clck.ru/34HQeP">https://clck.ru/34HQeP</a>                      Сборка рюкзака  <a href="https://clck.ru/34K4Fp">https://clck.ru/34K4Fp</a>                      Палатки. Постановка и сборка палаток <a href="https://clck.ru/34K4G3">https://clck.ru/34K4G3</a>                      Правила установки палатки  <a href="https://clck.ru/34HQii">https://clck.ru/34HQii</a>                      Костры <a href="https://clck.ru/34K4Gy">https://clck.ru/34K4Gy</a>                      Правила разведения костра  <a href="https://clck.ru/34HQho">https://clck.ru/34HQho</a></p>	1		1	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Турнир по установке палатки. Игра «Собери рюкзак»
3	Правила поведения участников туристской (экскурсионной) группы на маршруте		4	1	3	
3.1.	Порядок движения группы на маршруте. Питание в походе	<p>Организация детских походов:  <a href="https://clck.ru/34K4e8">https://clck.ru/34K4e8</a>                      Питание в походе.  <a href="https://clck.ru/34K8BT">https://clck.ru/34K8BT</a></p>	2	1	1	Наблюдение в походе
3.2.	Обязанности в походе. Туристский строй	<p>Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Руководитель группы или его заместитель и их действия</p>	1		1	Наблюдение в походе

		<p>при сложных условиях ориентирования и нормальном движении группы. Туристский строй. Правила поведения группы при подходе к препятствию, порядок его прохождения. Режим движения, темп. Технический привал и 10-15-минутные привалы. Ритмичность движения. Скорость движения на спусках и подъемах. Режим ходового дня в зависимости от условий местности и погоды. (См. Приложение 2) Обязанности в походе: <a href="https://clck.ru/NtNEw">https://clck.ru/NtNEw</a></p>				
3.3.	Отработка движения колонной. Отработка техники движения. Развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки	техника движения вдоль дорог, по тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.	1		1	Наблюдение в походе
4.	Безопасность в походе		4	1	3	
4.1.	Подготовка к походу	Проверка состояния здоровья детей перед выходом в поход. Обязательное наличие в походной группе аптечки первой помощи. Дисциплина в походе и на занятиях.	2	1	1	
4.2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	Опасности в туризме: нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, неумение оперативно оказать правильную первую помощь пострадавшему, небрежное обращение с огнем и горячей пищей, резкое изменение погоды, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.	1		1	Игровые ситуации Наблюдение в походе
4.3.	Меры безопасности и техника преодоления естественных препятствий	Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Безопасность в походе. Изготовление мягких носилок	1		1	Практическая работа на маршруте

		<a href="https://clck.ru/34K8CU">https://clck.ru/34K8CU</a>				
4.4.	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	Склоны, подъемы, использование альпенштока на склонах	1		1	Практическая работа на маршруте
5.	Ориентирование на местности		4	1	3	
5.1.	Топографическая карта. Азимут и компас	Магнитный компас <a href="https://clck.ru/34HQiv">https://clck.ru/34HQiv</a> Ориентирование на местности <a href="https://clck.ru/34JAWr">https://clck.ru/34JAWr</a>	2	1	1	Игра «Куда пропал Ёжик?», Квест «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).
5.2.	Ориентирование с помощью карты и компаса в походе	Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути)	2		2	Практическая работа на маршруте
6.	Действия в случае потери ориентировки, отставания от группы	Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия туриста при отставании от группы. алгоритм действий восстановления местонахождения.	2	1	1	Игровая ситуация «Потеря ориентировки»

## Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
3. Обувь спортивная (типа шиповки)
4. Головной убор
5. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
6. Спортивный тренировочный костюм
7. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка)
8. Блокнот и ручка
9. Мазь от кровососущих насекомых
10. Носки шерстяные – 2 пары, хлопчатобумажные – 2 пары.

## Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, М., ФЦДЮТиК, 2007.
3. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/normativnyye-dokumenty>.
4. Детско-юношеский туризм: виды, организация, образовательный потенциал. Учебное пособие / сост. А.М. Макаровский, А.А. Соколова, Д.В. Петров, Н.В. Лебедева. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
5. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak>
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство Юрайт, 2017.
7. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования /Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Академия, 2004. URL: <https://clck.ru/34JBG8>
9. Маслов А.Г. Программа туристского объединения «Юные инструкторы туризма» [Электронный ресурс].– Режим доступа: «Юные инструкторы туризма»
10. Образовательность и безопасность в детском туризме / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013.
11. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований

подростков. - СПб.: Петрополис, 2012.

13. Озеров А.Г. Экологическое краеведение – организация и проведение практических исследований. Уч.-метод. литература. – М.: ООО «Юный краевед», 2016.

14. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2011.

15. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2019.

16. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.

17. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ С.С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

18. Социализация и неформальное образование учащихся в детских объединениях: Учебное пособие / сост. Макаровский А.М., Морозова М.И., Петушкова И.Н./ науч. ред. доц. Нагавкина Л.С. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.

19. Рязанцева Людмила Александровна, методист, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» г. Тулы. Рабочая тетрадь по основам туризма для учащихся младших классов «Собираем рюкзачок» [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://fcdtk.ru/page/1576745794136-metodicheskie-materialy-turizm-i-kraevedenie>

20. Спортивный туризм в системе образования / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008.

21. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Константинов Ю.С.; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009.

22. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.

23. Топографическая подготовка туриста. Учебное пособие / автор-составитель Ткачев Г.С. – Брянск: Изд-во БИПКРО, 2012.

24. Учебно-методический комплекс «Познание Родины»: детско-юношеский туризм и краеведение как актуальные практики патриотического воспитания». Авторский коллектив ГБУ ДО Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020.

### **Список литературы для детей**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.

### **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. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М.. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-Тики»; В поисках рая
12. Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропой испытаний. Таежные встречи