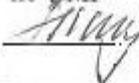


Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Орский технический техникум имени А.И. Стеценко»

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора ГАПОУ
«ОТТ им. А.И. Стеценко»
по УМР
 Т.А. Сянова

Зам.директора ГАПОУ
«ОТТ им. А.И. Стеценко»
по УТР
 Н.В. Клубков

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАПОУ «ОТТ им. А.И. Стеценко»
Е.И. Горшенин
2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ И ТУРИЗМ»**

Наименование формы детского объединения: кружок
Срок реализации Программы: 1 год
Категория обучающихся: 1-3 курс

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
техникума
протокол № 3 от «30» ноября 2018 г.

Составители:
Лысых Наталья Александровна

г. Орск, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		Стр.
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
1.1.	Правовая основа Программы	3
1.2.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3
1.3.	Актуальность программы	3
1.4.	Цель и задачи программы	4
1.5.	Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы	5
1.6.	Организационные принципы	6
1.7.	Концепция программы	6
1.8.	Режим и формы занятий	7
1.9.	Ожидаемые результаты	7
2.	СОДЕРЖАНИЕ	8
2.1.	Учебный план	
2.2.	Содержание учебного плана	10
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1	Материально-техническое обеспечение	13
3.2.	Методическое обеспечение Программы	17
3.3	Кадровое обеспечение Программы	17
4.	КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
4.1	Формы контроля	17
5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
5.1.	Расписание занятий (приложение 1)	
5.2.	Список обучающихся (приложение 2)	
5.3.	Педагогическая диагностика (приложение 3)	
:		

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Правовая основа Программы

В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» образовательная программа кружка «Безопасный отдых и туризм» направлена на решение задач по

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном и нравственном развитии, а также в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявлению, развитию и поддержке талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- созданию и обеспечению необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- формированию навыков природосообразной и безопасной деятельности.

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Безопасный отдых и туризм» является *авторской программой туристско-краеведческой направленности*, созданной на основе результатов многолетней работы по обучению студентов ГАПОУ «ОТТ имени А.И. Стеценко» основам безопасности жизнедеятельности.

1.3. Актуальность Программы «Безопасный отдых и туризм»

Занятия кружка «Безопасный отдых и туризм» позволяют обучающимся удовлетворить свои познавательные интересы, расширить информированность в данной образовательной области, обогатить навыки общения и приобрести умение осуществлять совместную деятельность в процессе освоения программы.

- учит правилам безопасного поведения в природной и социальной среде;
- развивает коммуникативную активность и способность анализировать источники опасности и безопасно организовывать свою деятельность в коллективе и самостоятельно;
- стимулирует познавательный интерес не только в области безопасности жизнедеятельности и туризма, но и в смежных областях: истории, географии, биологии, экологии;
- совершенствует физические, волевые и морально-нравственные качества личности.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся знаний, умений и навыков безопасной организации деятельности и поведения в процессе туристских путешествий.

Задачи:

Обучающие:

- изучение основных туристских макрорегионов и регионов мира и страны;
 - изучение основных направлений, видов и форм туризма;
 - овладение знаниями о специфике обеспечения безопасной жизнедеятельности человека в различных климатических и социальных условиях, их влиянии на организм человека и его деятельность;
 - овладение знаниями о способах выживания человека в условиях преднамеренной и вынужденной автономии и обеспечении его безопасности;
 - формирование знаний, умений и навыков основ техники и тактики пешеходного туризма,
 - формирование умения ориентироваться различными способами; пользоваться картой, компасом, средствами связи и сигнализации; составлять простейшие схемы маршрутов;
 - формирование навыков строительства различных типов убежищ и укрытий, использования туристического снаряжения, разведения костров в различных природных условиях, передвижения по различным типам местности, использования средств защиты.

Развивающие:

- развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в туристско-краеведческой деятельности;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение, образное мышление;
- развивать основные физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений и глазомер) и психическую выносливость;
- развивать волевые качества: целеустремленность, инициативу и настойчивость, смелость и решительность, выдержку и самообладание;

– развивать познавательную, творческую и общественную активность и способность к самовыражению личности обучающегося;

– развивать организационно-управленческие умения и навыки (планировать самостоятельную деятельность; принимать решения, брать на себя ответственность за себя и за окружающих и др.);

– развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации);

– развивать рефлексия – способность осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Воспитывающие:

– формировать ценностные ориентации обучающихся (Истина, Добро, Красота, Природа, Гуманизм, Родина), эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру, способствовать восприятию духовного опыта человечества (воспитание потребности в «общении» с произведениями искусства);

– формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию;

– воспитывать у обучающихся трудолюбие, культуру труда, терпеливость, любознательность, аккуратность;

– воспитывать доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей, чувство долга и взаимовыручки;

– развивать эстетическое восприятие окружающей среды, бережное отношение к природе;

– воспитывать чувство патриотизма и гордости за свою малую Родину – Оренбуржье.

1.5. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы

Отличительные особенности настоящей программы прослеживаются по нескольким направлениям:

– содержание программы позволяет сформировать и углубить знания обучающихся по краеведению, основам туризма и безопасности жизнедеятельности, и создаёт для них перспективу творческого роста и личностного развития;

– интеграция различных видов туристско-краеведческой деятельности (двигательная деятельность общеразвивающей направленности; наблюдения за явлениями природы и социальной средой; изучение природного и культурно-исторического наследия России);

– практическая личностная значимость предметного результата, предполагающая сформированность основ физической культуры, здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности;

– организация активной деятельности обучающихся с учётом их возрастнo-психологических особенностей.

1.6. Организационные принципы

Программа кружка «Безопасный отдых и туризм» адресована для студентов ГАПОУ «ОТТ имени А.И. Стеценко» и рассчитана на 1 год. Учитывая возраст обучающихся и новизну материала, для успешного освоения программы занятия в группе должны сочетаться с индивидуальной помощью педагога каждому студенту.

Оптимальное количество обучающихся в группе должно быть не более 10 человек.

В кружок принимаются все желающие студенты ГАПОУ «ОТТ имени А.И. Стеценко».

1.7. Концепция программы

Концепция программы основывается на формировании у обучающихся знаний об основах безопасной туристской деятельности в различных направлениях туризма и навыков организации этой деятельности в процессе решения практических задач связанных с организацией и подготовкой к туристскому походу. Важнейшим этапом подготовки является практическое участие каждого обучающегося в туристском походе выходного дня с соблюдением всех правил безопасного поведения. На заключительном этапе предполагается обязательная работа, связанная с подготовкой коллективного отчета, основанного на подробном анализе и сопоставлении результатов решаемых на подготовительном этапе задач, и результатов практической деятельности в ходе туристского похода.

Содержательной и организационной основой реализации функций программы является:

- Формирование потребности действовать в соответствии с полученными знаниями.

- Осознание значимости полученных знаний в жизни человека.

- Стимулирование самовоспитания и специальной самоподготовки к действиям в экстремальных условиях.

- Формирование нравственных качеств личности в ходе осознания их жизненной важности полученных знаний, умений и навыков в жизни

каждого человека и при организации отдыха и осуществлении туристских путешествий.

1.8. Режим и формы занятий

Занятия учебных групп проводятся:

– 2 занятия в месяц по 2 часа;

Занятия проводятся по 2 академических часа.

Основными формами образовательного процесса являются:

– теоретические занятия;

– практические занятия;

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (студенту дается самостоятельное задание с учётом его возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);

- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение работы для подготовки к отчету).

1.9. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Основным результатом качественной работы объединения является проведение похода выходного дня и выполнение коллективного отчета по походу согласно установленным требованиям.

Структура отчета:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Справочные сведения о походе.
4. Общегеографическая и туристская характеристика района похода.
5. Организация похода.
6. Развернутый график.
7. Техническое описание маршрута.
8. Материальное оснащение группы.
9. Смета похода.
10. Итоги, выводы, рекомендации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			теории	практики
1	2	3	4	5
1.	История развития туризма	2	2	
2.	Виды туризма и отдыха.	2	2	
3.	География туризма.	2	2	
4.	Безопасность человека при совершении плановых туристских путешествий.	2		2
5.	Требования к руководителям и участникам похода	2	2	
6.	Топографическая подготовка туристов.	2		2
7.	Ориентирование на местности	2		2
8.	Передвижение по местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	2		2
9.	Составление плана похода. Определение целей и задач похода.	2		2
10.	Комплектование группы. Распределение обязанностей среди участников похода.	2		2
11.	Определение района похода и сбор сведений о нём. Разработка маршрута.	2	1	1
12.	Организация питания. Расчёт продуктов питания и составление рациона.	2		2
13.	Общефизическая и специальная	2		2

	подготовка.			
14.	Медицинское обеспечение похода.	2		2
15.	Подбор и подготовка личного снаряжения	2	1	1
16.	Подбор и подготовка группового снаряжения	2	1	1
17.	Организация бивака	2		2
18.	Режим и распорядок походного дня.	2		2
19.	Специфика пешего, лыжного, водного, горного, вело путешествий	2	2	
20.	Тактика и техника пешего путешествия.	2		2
21.	Правила безопасности в туристическом походе. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
22.	Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов	2	1	1
23.	Опасности, травмы и заболевания связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями	2	1	1
24.	Опасности, травмы и заболевания связанные с дикими животными и ядовитыми растениями	2	1	1
25.	Опасности, травмы и заболевания связанные со специфическими условиями путешествия в горах и на воде	2	1	1
26.	Полезная работа в путешествии, организация наблюдений	2		2
27.	Краеведческая деятельность и условия успешного осуществления.	2		2
28.	Экологические принципы туризма	2	1	1
29.	Ведение походного дневника. Оформление и зачёт путешествия.	2		2
30.	Подведение итогов похода. Приготовление снаряжения к	2		2

	хранению.			
31.	Туристические соревнования. Проведение туристического слёта.	2		2
32.	Проблемы добровольной и вынужденной автономии в природных и городских условиях	2	2	
33.	Психологический аспект выживания в условиях автономного существования	2	1	1
34.	Факторы выживания человека в автономных условиях.	2	2	
35.	Аварийный запас. Средства связи и сигнализации.	2	1	1
36.	Итоговое занятие.	2		2
Итого:		72	25	47

2.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические аспекты туризма

Теория: История развития туризма. Возникновение туризма. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма.

Виды туризма и отдыха. Классификация видов туризма. Виды отдыха. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения. Классификация походов в зависимости от их целей. Степенные и категорийные походы.

География туризма. Туристские макрорегионы и регионы мира и России, их краткий обзор и характеристика. Туризм с целью отдыха и развлечений. Лечебно – оздоровительный туризм. Деловой туризм. Религиозный туризм. Экологический туризм. Морские и речные круизы, железнодорожные туристские перевозки. Приключенческий и экзотический туризм. Экскурсионно-познавательный туризм. Спортивные туристские походы.

Практика: Решение практических задач по обеспечению безопасности человека при совершении плановых туристических путешествий. Ориентирование в незнакомом городе. Правила безопасности туриста в малознакомом городе и районе путешествия. Безопасность туриста за границей. Взаимодействие с посольством и турфирмами. Защита прав и интересов туристов в Российской Федерации.

Формы контроля: Тестирование. Практическое задание.

Раздел 2. Организация и проведение туристического похода.

Теория:

Требования к руководителям и участникам похода. Права и обязанности руководителя туристического похода. Обязанности учреждения, проводящего туристическое мероприятие. Нормативные документы, необходимые для проведения туристических мероприятий.

Практика:

Подготовка и организация похода.

Топографическая подготовка туристов. Компас и работа с ним. Ориентирование на местности по природным объектам и местным приметам. Измерение расстояния по карте и на местности. Передвижение по местности с использованием карты, компаса и местных предметов. Составление плана похода. Определение целей и задач похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей среди участников похода. Определение района похода и сбор сведений о нём. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода. Организация питания. Расчёт продуктов питания и составление рациона. Общефизическая и специальная подготовка. Медицинское обеспечение похода. Признаки изменения погоды.

Подбор и подготовка снаряжения.

Личное снаряжение. Личное снаряжение в пешем путешествии. Особенности личного снаряжения в горном и водном путешествиях. Особенности личного снаряжения в лыжном путешествии.

Групповое снаряжение. Общий перечень. Особенности группового снаряжения в пешем и горном путешествиях. Особенности группового снаряжения в водном путешествии. Особенности группового снаряжения в лыжном путешествии. Медицинская аптечка, её состав. Подготовка снаряжения к путешествию, уход за ним и ремонт. Проверка и доработка снаряжения. Пропитка и смазка. Укладка снаряжения в рюкзак. Уход за снаряжением. Ремонт в походных условиях.

Распределение снаряжения и продуктов питания среди участников похода.

Организация бивака (привалов и ночлегов). Выбор места. Требования безопасности к привалам и ночлегам. Установка и оборудование палаток. Костры в различных условиях, их виды.

Специфика пешего, лыжного, водного, горного, вело путешествий.

Пешее путешествие. Режим и распорядок походного дня. Техника и тактика движения. Темп и порядок движения. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения.

Преодоление препятствий (заросли, завалы). Движение по болоту. Преодоление водных препятствий.

Лыжный туризм. Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе. Организация питания и ночлега. Техника и тактика передвижения на лыжах (подъёмы, спуски, торможения, повороты, преодоление препятствий).

Горный туризм. Особенности путешествия в горах. Снаряжение туриста – горника. Туристские узлы. Страховка и работа с верёвкой. Техника и тактика движения в горах. Движение по снежному склону, ледовым склонам, скалам. Водный туризм. Выбор маршрута. Выбор судов и снаряжения. Особенности водных походов (режим, темп, порядок движения). Управление плотом, парусом. Движение против течения. Работа веслами. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Велотуризм. Особенности велотуризма. Выбор маршрута. Подготовка веллоснаряжения. Техника и тактика движения.

Безопасность в туристическом походе.

Правила безопасности в туристическом походе. Инструктаж по технике безопасности.

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов (термические повреждения, ранения, отравления, потёртости, прелости, мозоли, ушибы, растяжения, вывихи, сотрясения).

Опасности, травмы и заболевания связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями (обморожения, простудные заболевания, тепловые и солнечные удары, снежная слепота, охлаждение от ветра, засорение глаз, поражение молнией).

Опасности, травмы и заболевания связанные с дикими животными и ядовитыми растениями (ранения животными, укус ядовитых змей и насекомых, отравления и ожоги ядовитыми растениями, грибами).

Опасности, травмы и заболевания связанные со специфическими условиями путешествия в горах и на воде (горная болезнь, лавинная опасность, травмы, несчастные случаи).

Полезная работа в путешествии, организация наблюдений. Краеведческая деятельность и условия успешного осуществления. Наблюдения в походе (метеорологические, топографические, геологические, гидрологические, ботанические, зоологические, фенологические флоризм, изучения рельефа и др.). Экологические принципы туризма.

Ведение походного дневника. Оформление и зачёт путешествия. Подведение итогов похода. Приготовление снаряжения к хранению.

Туристические соревнования. Подготовка, организация и проведение туристических соревнований с учащимися.

Проведение туристического слёта, его подготовка и программа.

Формы контроля: Практические задания. Туристский поход. Отчёт по походу.

Раздел 3. Проблемы добровольной и вынужденной автономии в природных и городских условиях.

Теория: Понятие добровольной и вынужденной автономии. Вынужденное автономное существование человека в городских условиях, факторы его определяющие. Правила поведения.

Психологический аспект выживания в условиях автономного существования.

Угрожающие состояния психики. Стресс и психические расстройства. Специфика индивидуального выживания и выживания в группе.

Факторы выживания человека (мотивация, психологическое и физиологическое состояние, обученность действиям в автономных условиях, аварийное снаряжение, заболевания, физико-географические особенности региона, стрессоры выживания).

Аварийный запас. Принципы комплектации и состав НАЗов. Источники пополнения аварийного запаса.

Одежда для экстремальных условий. Требования, предъявляемые к одежде в различных климатических условиях.

Средства связи. Типы средств радиосвязи. Методы и порядок использования. Оптимальные условия эксплуатации. Азбука Морзе.

Средства сигнализации. Сигнальные патроны: виды и порядок использования. Сигнальные ракеты: виды и порядок использования. Использование сигнального зеркала, костра, проблескового фонаря и других средств сигнализации. Международная кодовая таблица сигналов. Ответы спасательных самолётов на сигналы бедствия визуальным способом. Международная система жестов.

Практика: Формирование навыков управления выживанием. Способы контроля над страхом. Психологическая подготовка к выживанию.

Первоочередные задачи выживания в автономных условиях.

Подготовка и использование миниукладки. Методы и порядок применения средств связи и сигнализации.

Формы контроля: Практические задания. Отчёт по походу.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете (классе). Тренировочные занятия в теплое время года проводятся на открытой местности, в холодное – в спортивном зале.

Перечень необходимого учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-местная	компл.

2.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
3.	Плита газовая походная туристская 2-комфорочная	2 шт.
4.	Баллоны газовые 0,5-литровые	4 шт.
5.	Тент для кухни	1 шт.
6.	Стол� складные	КОМПЛ.
7.	Скамейки	КОМПЛ.
8.	Фляги для питьевой воды (40 л.)	2 шт.
9.	Термос (3л)	2 шт.
10.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
11.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
12.	Топор большой в чехле	2 шт.
13.	Топор малый в чехле	1 шт.
14.	Таганок костровый	2 шт.
15.	Рукавицы костровые (брезентовые)	КОМПЛ.
16.	Каны (котлы) туристские	2 КОМПЛ.
17.	Аптечка медицинская в упаковке	КОМПЛ.
18.	Ремонтный набор в упаковке	КОМПЛ.
19.	Стульчики складные	КОМПЛ.
20.	Коврик теплоизоляционный	КОМПЛ.
21.	Рукавицы рабочие	КОМПЛ.
22.	Фонари осветительные	2-3 шт.
23.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
24.	Призмы для ориентирования на местности	КОМПЛ.
25.	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	КОМПЛ.
26.	Накидка от дождя (серебрянка)	КОМПЛ.
27.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	КОМПЛ.
28.	Костюм спортивный беговой	КОМПЛ.
29.	Костюм парадный	КОМПЛ.
30.	Костюм ветрозащитный	КОМПЛ.
31.	Штормовки брезентовые	КОМПЛ.
32.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	КОМПЛ.
33.	Клеенка кухонная	2 шт.
34.	Посуда для приготовления пицци (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	КОМПЛ.
35.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	КОМПЛ.
36.	Зеркало 20x20см	1 шт.
37.	Горелка газовая походная	3 шт.
38.	Баллоны газовые к горелке	КОМПЛ.
39.	Спецполотно для носилок	1 шт.
Специальное снаряжение для пешеходного туризма		
1.	Веревка основная (20м)	4 шт.

2.	Веревка вспомогательная (30м)	2 шт.
3.	Петли прусика (веревка 6-8мм)	КОМПЛ.
4.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
5.	Система страховочная	КОМПЛ.
6.	Карабин туристский (полуавтомат)	КОМПЛ.
7.	Карабин туристский (автомат)	КОМПЛ.
8.	Альпеншток	КОМПЛ.
9.	Репшнуры (2-3м диаметром веревки 6-8мм)	КОМПЛ.
10.	Кошки альпинистские	КОМПЛ.
11.	Блоки (2-4 кратные)	2 шт.
Специальное снаряжение для лыжного туризма		
1.	Лыжи спортивные-беговые	КОМПЛ.
2.	Средство для транспортировки пострадавшего – волокуша разборная	2 шт.
Специальное снаряжение для велотуризма		
1.	Спортивный велосипед	1 шт.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1.	Секундомер электронный	4 шт.
2.	Компас жидкостный для ориентирования	КОМПЛ.
3.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
4.	Карандаши цветные, чертежные	КОМПЛ.
5.	Транспортир	КОМПЛ.
6.	Карты топографические учебные	КОМПЛ.
7.	Условные знаки спортивных карт	КОМПЛ.
8.	Условные знаки топографических карт	КОМПЛ.
9.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	КОМПЛ.
10.	Фотокамера цифровая	1 шт.
11.	Видеокамера цифровая	1 шт.
12.	ПК с мультимедийным оборудованием и учебными электронными ресурсами	КОМПЛ.

Перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.

11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная заблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Тетради общие (для дневников).
32. Гермомешок для личного снаряжения.

Содержание медицинской аптечки

1. Анальгин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
2. Аспирин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
3. Валидол (в таблетках по 0,06 г) – 1 уп.
4. Супрастин (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
5. Уголь активированный (в таблетках по 0,025 г) – 3 уп.
6. Левомецетин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
7. Сульфадиметоксин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
8. Викасол (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
9. Таблетки от кашля (в таблетках по 0,025) – 1 уп.
10. Крем «Детский» – 1 тюбик
11. Бальзам «Звездочка» -1 шт.
12. Бинты стерильные – 5 шт.
13. Бинты нестерильные – 5 шт.
14. Вата гигроскопическая нестерильная – 1 уп.
15. Салфетки марлевые стерильные – 1 уп.
16. Жгут резиновый – 1 шт.
17. Раствор йода спиртовой 5% – 2 фл.
18. Раствор бриллиантовой зелени спиртовой 2% – 2 фл.
19. Лейкопластырь бактерицидный – 40 шт.

20. Лейкопластырь (лента) – 2 шт.
21. Нашатырный спирт 10% – 1 фл.
22. Раствор перекиси водорода 3% – 2 фл.
23. Перманганат калия (марганцовка) – 1 фл.
24. Стрептоцид (в порошке) – 1 фл.
25. Напальчник резиновый – 5 шт.
26. Бинт эластичный – 2 шт.
27. Ножницы – 1 шт.
28. Шприцы – 4-5 шт.
29. Иголки – 15-16 шт.
30. Термометр – 1 шт.

Содержание ремонтного набора

1. Пассатижи.
2. Отвертка.
3. Ножницы.
4. Шило.
5. Молоток.
6. Гвозди разные.
7. Проволока медная.
8. Изолента – 2-3 шт.
9. Лента киперная.
10. Иголки разные.
11. Нитки простые, капроновые.
12. Резина бельевая.
13. Болты.
14. Клей момент.
15. Заплатки.
16. Наждачная бумага.
17. Ацетон (растворитель).
18. Запасные крепления.
19. Пластины жестяные мягкие.

3.2 Методическое обеспечение

- нормативные документы по спортивному туризму и ориентированию (правила, регламенты, положения);
- презентации здорового образа жизни;
- видеофильмы из отчетов о походах;
- атласы Оренбургской области;
- спортивные и топографические карты;
- тесты, кроссворды и викторины по технике и тактике туризма, учебные карточки с заданиями.

3.3 Кадровое обеспечение

Реализация программы проводится преподавателем, владеющим указанными в программе видами туристско-краеведческой деятельности.

4. КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Форма контроля
1	Теоретические аспекты туризма	Тестирование. Практические задания.
2.	Организация и проведение туристического похода	Практические задания. Туристский поход. Отчёт по походу.
3	Проблемы добровольной и вынужденной автономии в природных и городских условиях	Практические задания. Отчет по походу.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баленко С.В. Учебник выживания. Опыт элитного спецподразделения. – М.: Яуза, Эксмо, 2005. – 768 с.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мысль, 1983. – 223 с.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М.: «Академия», 2004. – 208 с.
4. Карманный справочник туриста / Автор-сост. Ю.А. Штюрмер. – 2-е изд., с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1982. – 224 с.
5. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – М.: Финансы и статистика, 2004. – 320 с.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учеб. – метод. пособие – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
7. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – 2-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 304 с.

8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дорогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
9. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / пер. с англ. Е. Швецова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 320 с.
- 10.Самойленко А.А. География туризма: учеб. пособие/ А.А. Самойленко; - Ростов н/Д: «Феникс», 2006. – 368 с.
- 11.Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2003. - 80 с.
- 12.Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160 с.