

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма и краеведения»
городского округа город Салават Республики Башкортостан

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1
от 28 08 2019г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУ ДО
ДООЦК г. Салават
№ от « 02 » 09 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ЛУЧ НАДЕЖДЫ»

Возраст детей: 12 – 15 лет
Срок реализации: 3 года

Составила:
Бравцева Надежда Петровна,
педагог дополнительного образования

Салават, 2019

Пояснительная записка

В настоящее время отмечается рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья. Особой проблемой таких детей является общение с живой природой. Занятия детей с ограниченными психофизическими возможностями туризмом расширяют их активное жизненное пространство, позволяют избавиться от комплексов и страхов, дают возможность относиться к себе, как к полноценной личности, поверить в себя и свои силы.

На занятиях туристско-краеведческих объединений дети изучают историю и природу родного края, литературное наследие и творчество жителей Башкортостана, их материальную и духовную культуру. Организуются и проводятся походы выходного дня, экскурсии в лес и лесопарковые зоны, в музеи.

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в социальной адаптации и реабилитации, развитии двигательной, функциональной и познавательной активности детей с ограниченными психофизическими возможностями, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

При этом предполагается решение следующих **задач**:

- формирование координационных функций;
- приобретение детьми туристских знаний, умений, навыков.
- оздоровление детей в условиях природной среды;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;

Программа предполагает организацию оздоровительно- познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка с ОВЗ в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природой и социальной средой. При этом адаптация организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, продолжительности и напряжённости в соответствии с заболеванием, полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития.

Содержание программы рассчитано на три года занятий с детьми 12-15 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Учебно-тематический план каждого года занятий рассчитана на 105 часов, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учётом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Продолжительность занятий не должна превышать 2 часов в помещении и 4 часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий для организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся в природной среде.

Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы, просмотр фильмов, изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Уровень усвоения программы отслеживается в форме тестирования в конце года.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1	1	2
1.1	Оздоровительная роль туризма	1	1	2
2.	Азбука туристско-бытовых навыков	8	6	14
2.1	Основы безопасности в природной среде	3	2	5
2.2	Основы безопасности дома в школе	3	2	5
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	2	4
3.	Азбука топографии	2	3	5
3.1	Условные знаки	2	3	5
4.	Ориентирование	6	8	14
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	3	4	7
4.2	Ориентирование на местности	3	4	7
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	6	12
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	2	4
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	2	4
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2	2	4
6.	Основы краеведения	9	15	24
6.1	Родословие	3	2	5
6.2	Природа моего края	5	4	9
6.3	Экскурсии по родному краю	1	9	10
7.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	6	14	20
7.1	Пешеходный туризм, водный туризм	4	8	12
7.2	Лыжный туризм	2	6	8
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	2	10	12
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	10	12
9.	Психолого-педагогическая диагностика		2	2
	Итого	40	65	105

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение.

1.1. Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека.

Практические занятия: знакомство детей с помещениями и сооружениями, где будут проходить занятия.

2. Азбука туристско-бытовых навыков.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопад, гололёд, гроза, ливень, туман.)

Практические занятия: прогулка в парк.

2.2. Основы безопасности дома и в школе.

Правила безопасности в учебных и досуговых учреждениях.

Практические занятия: игры на темы: «Что делать в случае...(задымления, запаха газа)?»

2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для похода, экскурсии: обувь, одежда, посуда, средства личной гигиены.

Практические занятия: игра «Собери рюкзак».

3. Азбука топографии.

3.1. Условные знаки.

Простейшие условные знаки. Роль топографа в туристской группе.

Практические занятия: рисование условных знаков.

4. Ориентирование.

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта.

Горизонт, стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Практические занятия: выработка навыков определения сторон горизонта.

4.2. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле.

Практические занятия: ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.3. Экскурсии по родному краю.

Экскурсионные объекты города: памятники истории, архитектуры, искусства, природы.

Практические занятия: экскурсии в музеи, к памятникам.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена юного туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках и в походах.

Практические занятия: выполнение правил личной гигиены на привале.

5.2. Оказание первой до врачебной помощи.

Профилактика заболеваний и травматизма. Причины ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений.

Практические занятия: отработка знаний во время туристской прогулки.

5.3. Обработка ранок, ссадин, наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин.

Практические занятия: дидактическая игра «Айболит».

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Состав семьи, семейные традиции и праздники.

Практические занятия: рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях.

6.2. Природа моего края.

Погода, климат своей местности.

Практические занятия: организация наблюдений за погодой. Ведение календаря погоды.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.

7.1. Пешеходный, водный туризм.

Порядок движения по дорогам, тропинкам. Способы преодоления простейших препятствий.

Практические занятия: отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий.

7.2. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Стойка лыжника на различном рельефе.

Практические занятия: ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом. Лыжные прогулки.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Практические занятия: гимнастические упражнения. Прыжки в длину и высоту. Спортивные игры.

9. Психолого-педагогическая диагностика.

Режим дня, физическое развитие, самоконтроль учащихся. Входное тестирование и диагностика. Констатирующее тестирование и диагностика. Проведение в игровой форме контрольных тестов.

Должен знать и уметь:

- основы безопасности в природной среде.
- условные знаки спортивных топографических карт.
- состав личного снаряжения и уход за ним.
- семейные традиции, праздники.
- климат и погодные условия родного края.
- о пешеходном и водном туризме.
- влияние физических упражнений на организм.
- пользоваться спортивной картой.
- ориентироваться по сторонам горизонта.
- оказать первую помощь.
- обработать рану, ссадину, наложить простейшую повязку.

Учебно-тематический план 2-ой года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	2	2	4
1.1	Познавательная роль туризма	1		1
1.2	Правила поведения юных туристов	1	2	3
2.	Туристско-бытовые навыки юных туристов	10	8	18
2.1	Основы безопасности в природной среде	3	2	5
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	3	2	5
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	2	4
2.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	2	4
3.	Основы топографии	4	4	8
3.1	План местности	2	2	4
3.2	Условные топографические знаки	2	2	4
4.	Ориентирование	4	11	15
4.1	Компас и его устройство	2	5	7
4.2	Ориентирование по компасу	2	6	4
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	6	6	12
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	4
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	3	2	5
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	2	3
6.	Основы краеведения	3	13	16
6.1	Родословие	2	2	3
6.2	Земляки	1	1	2
6.3	Экскурсии по родному краю		10	10
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	4	10	14
7.1	Туристские узлы и их применение	1	2	3
7.2	Полоса препятствий пешеходного, лыжного туризма	3	8	12
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	2	14	16
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	14	16
9.	Психолого-педагогическая диагностика		2	2
	Итого	35	70	105

Содержание программы
2-ий год обучения

1. Введение.

1.1. Познавательная роль туризма.

Туризм- средство познания своего края. Подведение итогов 1-го года занятий.

Практические занятия: рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, о лете.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Проблемы охраны природной среды.
Практические занятия: прогулка на берег реки. Наблюдение за красотой окружающего мира.

2. Туристско-бытовые навыки юных туристов.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Безусловное выполнение требований руководителя туристской группы. Элементарные правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практические занятия: распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее.

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила противопожарной безопасности.

Практические занятия: игра «Что делать, если...».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки в зимнее время.

Практические занятия: игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки».

2.4. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора.

Практические занятия: игра-соревнование «Мастер на все руки».

3. Основы топографии.

3.1. План местности.

Схема и план местности. Топографическая карта.

Практические занятия: рисование плана холма и ямы по горизонталям. Измерение расстояния на местности.

3.2. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

Практические занятия: рисовка условных знаков планов местности. Топографический диктант.

4. Ориентирование.

4.1. Компас и его устройство.

Знакомство с компасом. Виды компасов.

Практические занятия: знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним.

4.2. Ориентирование по компасу.

Ориентирование сторон горизонта по компасу.

Практические занятия: определение направлений С, ЮГ, З, В на КП.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил «Частота-залог здоровья». Утренний и вечерний туалет. Закаливание.

Практические занятия: личная гигиена на зимнем привале.

5.2. Оказание первой до врачебной помощи.

Оказание первой до врачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Укусы животных и кровососущих насекомых. Тепловой и солнечный удар.

Практические занятия: отработка навыков оказания первой до врачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.

Состав индивидуальной и групповой аптечки.

Практические занятия: упаковка и маркировка аптечки.

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Ближайшие родственники, место жительства.

Практические занятия: составление совместно с родителями родословной, генеалогического дерева.

6.2. Земляки.

Народные обычаи обряды. Народные игры, музыка, танцы. Фольклор.

Практические занятия: чтение легенд, сказок. Разучивание народных песен, частушек.

6.3. Экскурсии по родному краю.

Практические занятия: посещение памятников истории, архитектуры и искусства в ближайших городах. Посещение выставок, музеев.

7. Спортивно-оздоровительный туризм.

7.1. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник», «восьмёрка», «встречный». Их назначение и использование.

Практические занятия: вязание узлов по их назначению.

7.2. Полоса препятствий пешеходного и лыжного туризма.

Технические приёмы и правила безопасного преодоления препятствий. Командное и личное прохождения.

Практические занятия: ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах. Преодоление оврага.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Развитие выносливости.

Практические занятия: обучение основам техники бега. Упражнения на развитие гибкости, быстроты, пластичности.

9. Психолого-педагогическая диагностика.

Входное тестирование и диагностика. Проведение психолого-педагогических тестов. Констатирующее тестирование и диагностика.

Должен знать и уметь:

- основы безопасности в природной среде.
- состав личного снаряжения и уход за ним.
- состав индивидуального и группового рем набора.
- условные знаки спортивных топографических карт.
- состав индивидуальной и групповой аптечки.
- семейные традиции, праздники.
- климат и погодные условия родного края.
- о пешеходном и водном туризме.
- влияние физических упражнений на организм.
- пользоваться спортивной картой.
- пользоваться компасом.
- ориентироваться по сторонам горизонта.
- пользоваться планом местности.
- оказать первую помощь.
- обработать рану, ссадину, наложить повязку.
- измерять температуру тела.
- составлять генеалогическое дерево своей семьи.
- вязать туристские узлы.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	2	2	4
1.1	История отечественного туризма	1		2
1.2	Правила поведения юных туристов	1	2	3
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	4	8	12
2.1	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	1	2	3
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	1	4	6
2.3	Организация биваков и охрана природы	2	2	3
3.	Основы топографии	4	6	10
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	3	5
3.2	Условные топографические знаки	2	3	5
4.	Ориентирование	8	10	18
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	4	4	8
4.2	Ориентирование по компасу и карте	4	6	10
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	4	6	10
5.1	Личная гигиена туриста	1	2	3
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	2	4
5.3	Способы транспортировки пострадавшего	1	2	3
6.	Основы краеведения	3	14	17
6.1	Родословие	1	2	3
6.2	Земляки	2	6	8
6.3	Экскурсии по родному краю		6	6
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	6	14	20
7.1	Пешеходные прогулки	2	4	6
7.2	Полоса препятствий пешеходного и лыжного туризма	4	10	14
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	2	10	12
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	10	12
9.	Психолого-педагогическая диагностика		2	2
	Итого	33	72	105

Содержание программы
3-й год обучения

1. Введение.

1.1. История отечественного туризма.

Туристы и путешественники родного края.

Практические занятия: рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом. Оформление выставки из творческих работ.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Кодекс чести юного туриста. Взаимопомощь и взаимовыручка.

Практические занятия: туристская прогулка в парк. Правила взаимоотношений между девочками и мальчиками.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

2.1. Основы безопасности на улице и в микрорайоне.

Правила безопасного поведения в парке. Правила безопасности на улице.

Практические занятия: правила безопасного пользования общественным транспортом.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе.

Практические занятия: укладка рюкзака для однодневного похода.

2.3. Организация биваков и охрана природы.

Требования к бивакам в походе. Правила заготовки дров.

Практические занятия: основные типы туристских костров. Костры в лесу, на опушке, у реки. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра.

3. Основы топографии.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Топографическая и спортивная карты. Магнитные меридианы.

Практические занятия: чтение рельефа по карте.

3.2. Условные топографические знаки.

Изображение местности на спортивных картах. Условные знаки.

Практические занятия: рисование основных условных знаков. Чтение карт.

4. Ориентирование.

4.1. Ориентирование по компасу, азимут.

Правила работы с компасом. Азимут.

Практические занятия: определение азимутов на КП. Движение по азимутам.

4.2. Ориентирование по компасу и карте.

Ориентирование карты по компасу.

Практические занятия: работа с картой и компасом. Участие в республиканских соревнованиях по парковому ориентированию.

4.3. Экскурсии по родному краю.

Памятники истории, архитектуры и искусства нашей страны.

Практические занятия: просмотр наглядного материала.

5. Личная гигиена и оказание первой до врачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках. Гигиена ног в походе.

Практические занятия: простейшие приёмы самомассажа и их применение.

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.

Способы наложения жгутов и шин. Способы обработки ран.

Практические занятия: дидактическая игра «Айболит».

5.3. Способы транспортировки пострадавшего.

Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Практические занятия: транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке.

6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Профессии и увлечения членов семьи бабушек, дедушек.

Практические занятия: составление рассказов о профессиях и работе родителей.

6.2. Земляки.

Знакомство с национальностями, проживающими в родной местности.

Народные обычаи, обряды, игрушки и посуда.

Практические занятия: чтение легенд, сказок. Знакомство с народными промыслами.

Экскурсия в историко-краеведческий музей города.

6.3. Экскурсии по родному краю.

Практические занятия: посещение памятников истории, архитектуры и искусства в ближайших городах. Посещение выставок, музеев.

7. Спортивно-оздоровительный туризм.

7.1. Пешеходные прогулки.

Организация походного самоуправления в туристской группе.

Практические занятия: соблюдение интервала при движении в группе, соблюдение темпа движения и отдыха на прогулке. Рассказы знатоков трав, птиц, насекомых.

7.2. Полоса препятствий пешеходного, лыжного туризма.

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника.

Практические занятия: прохождение полосы препятствий, отработка навыков. Анализ результатов. Участие в республиканских соревнованиях.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Различные комплексы утренней гимнастики. Закаливание. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры. Плавание.

9. Психолого-педагогическая диагностика.

Выяснение психологического портрета учащихся. Организация самоконтроля за режимом дня летом. Проведение контрольных тестов.

Должен знать и уметь:

- кодекс чести юного туриста.
- правила поведения у водоемов.
- правила безопасности в общественном транспорте.
- состав продуктов для приготовления на костре.
- о магнитных меридианах.
- легенду КП, права и обязанности участника соревнований.
- о гигиене ног.
- правила закаливания.
- ухаживать за костровым снаряжением.
- организовывать бивак в зимнем походе.
- рисовать топонимы.
- находить азимут.
- ориентировать карту по компасу.
- оказывать первую помощь при переломах.
- накладывать жгут.
- транспортировать пострадавшего.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Формы работы	Дидактический материал
Азбука туристско-бытовых навыков	-беседы, рассказы, викторины -практические занятия -экскурсии и прогулки -познавательные игры	Схемы-плакаты по вязке туристских узлов. Реп шнуры для вязки узлов Игра на тему «что делать в случае...».
Азбука топографии	-рассказ, беседа -демонстрация -практические занятия: рисовка топографических знаков	-карточки с условными знаками -Макет местности гора, впадина
Ориентирование	-рассказ, беседа -практические занятия: работа с компасом, спортивными картами	- компасы -карточки задания по ориентированию -спортивные карты по ориентированию
Личная гигиена	-рассказ, беседы -тесты -практические занятия	-бинты -аптечка
Основы краеведения	-беседы, рассказы, познавательные игры. -практические занятия -экскурсии и прогулки с целью наблюдения	Учебное пособие познай свой край -карта РБ -календарь погоды

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения, инвентаря (см. приложение 1)

Рекомендуемый перечень личного снаряжения учащегося (см. приложение 2)

Список нормативной документации

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей– (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ– от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О– примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской– Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список использованной литературы

1. Бардин К. Азбука туризма.- М.:Просвещение, 1981.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Козлова Ю. В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь для школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения.- М.: Издат-Школа, 1997.
4. Куликов В. М. Походная туристская игротка Сб. 2.- М., 1994.
5. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря.- М.: Владос, 2000.
6. Программы для системы дополнительного образования детей Москва Смирнов Д.В. 2004г.
7. Типовая программа учебных занятий кружков туристов школьников Салават Ануфриев В.А. 1993г.
8. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Гонопольский.- М.: Физкультура и спорт, 1987

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения, инвентаря

1. Палатки туристские
2. Тенты
3. Верёвки
4. Репшнуры
5. Карабины туристские
6. Компасы жидкостные для ориентирования
7. Призмы для ориентирования на местности
8. Секундомер
9. Аптечка медицинская
10. Пила двуручная
11. Топор в чехле
12. Таганок костровой
13. Рукавицы костровые
14. Клеёнка кухонная
15. Посуда для приготовления пищи
16. Котлы туристские
17. Ремонтный набор в упаковке
18. Рулетка
19. Термометр
20. Экран демонстрационный
21. Школьный атлас-определитель бабочек
22. Определитель птиц
23. Карты топографические учебные
24. Учебные плакаты по лыжному туризму
25. Условные знаки спортивных карт
26. Условные знаки топографических карт
27. Учебные плакаты «Туристские узлы»
28. Карты спортивные, планы местности
29. Учебные видеокассеты

Рекомендуемый перечень личного снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок
2. Спальный мешок
3. Туристские ботинки
4. Сапоги резиновые
5. Ёмкость для питьевой воды
6. Головной убор
7. Штормовка и брюки
8. Спортивный костюм
9. Свитер шерстяной
10. Столовые принадлежности
11. Мазь от насекомых
12. Коврик туристический
13. Лыжи