

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

на заседании Методического  
совета

МБУ ДО ДДТ «Ермак»

Протокол от 31.08.2020 №

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
Зерноградского района

С.А. Михайлова

Приказ от 01.09.2020 № 138



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Вездеход»**

Возраст обучающихся: 9 -17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Молчанова Светлана Сергеевна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Зерноград  
2020

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Вездеход», составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- ✓ Конвенцией о правах ребенка (Принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1);
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 –р);
- ✓ Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729–р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации дополнительного образования детей»;
- ✓ СанПиН 2.4.4.3.172 - 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 г.;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- ✓ Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Уставом МБУ ДО ДДТ «Ермак» г. Зернограда.

### **Актуальность**

Самодеятельный пешеходный туризм- трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры,

рациональному использованию своего времени. Сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся.

Воспитывая в младших школьниках самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого малыша и утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимися же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам);
- в самореализации (в раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся пространство личностного самоутверждения, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самодеятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени ощущают собственную независимость от взрослых. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать, как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы

Заниматься в кружке может каждый желающий школьник, начиная с 3 класса, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующими: спортивный зал для ОФП, технического совершенствования и полевые условия для оттачивания туристской техники на местности.

Спортивный инвентарь для кружка может быть следующим: верёвки (диаметр 10 мм), верёвка (6 мм), страховочные системы, карабины, палатки рюкзаки, компас, котелки и т.д.

Вне зависимости от программы занятий кружка группы могут состоять из мальчиков или девочек, возможно наличие смешанных групп.

Педагог, проводящий занятия должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в группу, во время беседы с ребёнком, с его родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений в процессе занятий; по результатам контрольных упражнений.

**Цель данной программы** - формирование у обучающихся потребности и осознанной мотивации к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом.

**Основные задачи** - расширение и углубление знаний, формирование умений и навыков, полезных человеку в рамках туристской деятельности:

**Образовательные:**

- расширить и углубить знания обучающихся, дополняющих школьную программу по географии, биологии, физической подготовке;
- усвоить основы безопасности жизнедеятельности человека в экстремальных ситуациях;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности.

**Развивающие:**

- развивать образное и пространственное мышление через различные виды деятельности;
- развивать общую физическую и специальную подготовку;
- развивать подготовку к успешной сдаче норматива комплекса ГТО (поход на дистанцию от 5 до 10 км.);
- развивать интерес к экскурсионной деятельности, положительного отношения и интереса к походам и путешествиям;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать социально-активную личность, готовую к социально-значимым видам деятельности;
- проводить работу по профилактике асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

**Общая характеристика курса.**

Туризм является одним из базовых видов спорта, рабочих программ физического воспитания учащихся, в 3-9 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность туризма у детей и подростков основанной на географическом положении, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, туризм включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные спортивные и внешкольные соревнования, занятия в кружках.

В содержание учебно-тренировочного процесса включает в себя:  
 1-й модуль – «начало туризма и краеведения» (объём 140 часов). Рассчитан на 1 год, исходя из 4 часов в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 3-5 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие школьников 3-5 классов и воспитание у них самостоятельности.

2-й модуль – «основы туризма и краеведения» (объём 280 часов). Рассчитан на 2 года, исходя из 4 часов в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 6-8 классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

3-й модуль – «основы скалолазания и альпинизма» (объём 280 часов). Рассчитан на 2 года, исходя из 4 часов в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 9-11 классов и предполагает овладение детьми основами альпинизма, умениями и навыками необходимыми для дальнейшего развития, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности, коллективизма.

Программа может быть скорректирована с учетом учебно-календарного графика, за счет уплотнения материала.

#### Описание места курса в учебном плане

Уровень воспитательных результатов  вид внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
спортивно – оздоровительная деятельность	Беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), организуемые педагогом.		
	Спортивные и оздоровительные акции		

	(соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел - КТД	
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме	
Туристско – краеведческая деятельность	Кружковые, факультативные, секционные, клубные и пр. занятия по отработке специальных умений; краеведческие экскурсии; туристские поездки	
	Походы выходного дня; туристские многодневные походы; спортивные туристские походы	
	Туристско – краеведческие экспедиции; поисково – краеведческие экспедиции; природоохранные и природовосстановительные экспедиции	

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «туризм», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 3-11 классов, программа направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области физической культуры:*

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по мини-футболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

*В области эстетичной культуры:*

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*В области физической культуры:*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

**Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;



- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;  
*В области эстетической культуры:*
- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;  
*В области коммуникативной культуры:*
- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;  
*В область физической культуры:*
- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленностью;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## 2. Учебно-тематический план

### 1-й модуль – «начало туризма и краеведения» (для обучающихся 3-5 классов)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	-
2	Поход – знакомство	8	2	6	комбинированный
3	Безопасность юного туриста	6	3	3	комбинированный
4	Быт юного туриста	2	2	-	комбинированный
5	Кухня юного туриста	2	2	-	комбинированный
6	Ориентирование на местности	6	3	3	комбинированный
7	Топография	12	3	9	комбинированный
8	Туристские узлы и их назначения	12	2	10	комбинированный
9	Преодоление препятствий	24	-	24	комбинированный
10	Походы выходного дня	16	-	16	комбинированный
11	Общая физическая подготовка	50	-	50	комбинированный
	Всего:	140	19	121	

### 2-й модуль – «основы туризма и краеведения» (для обучающихся 6-8 классов)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных активных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий	Форма контроля
-------	-----------------	--------------------	----------------------------------	--------------------------------------	----------------

1	Вводное занятие	2	2	-	-
2	Краеведение	21	6	15	комбинированный
3	Топография	16	6	10	комбинированный
4	Туристские узлы	21	3	18	комбинированный
5	Спортивное ориентирование	27	5	22	комбинированный
6	Походы выходного дня	26	6	20	комбинированный
7	Преодоление препятствий	36	-	36	комбинированный
8	Быт юного туриста	23	6	17	комбинированный
9	Первая медицинская помощь	6	2	4	комбинированный
10	Основы спасательных работ	2	-	2	комбинированный
11	Общая физическая подготовка	100	-	100	комбинированный
	Всего:	280	36	244	

**3-й модуль – «основы скалолазания и альпинизма»  
(для обучающихся 9-11 классов)**

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных активных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	-
2	Краеведение	21	6	15	комбинированный
3	Топография	16	6	10	комбинированный
4	Туристские узлы	12	3	9	комбинированный
5	Спортивное ориентирование	17	3	14	комбинированный
6	Походы выходного дня	26	4	22	комбинированный
7	Первая медицинская помощь	6	2	4	комбинированный
8	Основы спасательных работ	5	-	5	комбинированный
9	Самостраховка	5	1	4	комбинированный
10	Организация страховки	24	4	20	комбинированный
11	Скалолазание	26	3	23	комбинированный
12	Работа в связке	20	4	16	комбинированный
13	Общая физическая подготовка	100	-	100	комбинированный
	Всего:	280	38	242	

**3. Содержание курса включает**

*Разделы учебной программы:*

1. Краеведение;
2. Топография;
3. Спортивный туризм;
4. Спортивное ориентирование;
5. Скалолазание;

1. *Краеведение*- в этом разделе будет изучаться рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.
2. *Топография*- топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.
3. *Спортивный туризм*- спортивное туристское снаряжение, страховки, самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по перилам, спортивным способом. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.
4. *Спортивное ориентирование*- правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.
5. *Скалолазание* – техника скалолазания, прокладка маршрута в пределах дистанции. Начальная альпинистская подготовка. Техника работы в связках.

Практические занятия выделены на внеаудиторные активные часы занятий. Занятия проводятся на территории пришкольного парка, школьном спортзале, стадионе.

#### **4. Методическое обеспечения образовательного процесса.**

Спортивный инвентарь, необходимый для реализации курса:

1. Личное снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристский коврик, ремонтный набор;
2. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котелки, топор, ремонтный набор, компас;
3. Специальное снаряжение: альпинистский шнур (10 мм.), альпинистский шнур (6 мм.), страховочная система, карабины, спусковые устройства, жумары.

Печатные пособия:

1. Линчевский Э.Э., «Психологический климат туристской группы», 3 изд., исправ. и доп. – СПб, 2012 г.
2. Поспелов Е.М., «Туристу о географических названиях», Москва, «Профиздат», 1988 г.

## 5. Планируемые результаты курса.

Результаты внеурочной деятельности кружка «туризм» распределяются по двум уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмах, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах обращения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником самостоятельного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской деятельности. Развитие ценностного развития школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, его истории и народу, к труду, к другим людям.

# Календарно-тематическое планирование.

## (младшая группа)

№	Дата	Раздел, тема	Кол-во часов	Практическая работа	Оборудование
1	03.10	Вводный урок. 1. <b>Топография:</b> Правила поведения и техника безопасности во время занятий. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие координации и выносливости; волейбол (1 ч.)	2	Упражнения для развития выносливости	Секундомер, мячи
2	04.10	1. <b>ОТП:</b> Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; баскетбол (1 ч.)	2	Одевание страховочной системы, блокирование репшнуром, работа с карабинами	Репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
3	10.10	1. <b>ОТП:</b> Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча» (1 ч.)	2	Упражнения для развития координации, быстроты	Презентация, рюкзак, снаряжение, мячи
4	11.10	1. <b>ОТП:</b> Топографические карты и топографические знаки. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча» (1 ч.)	2	Определение рельефа местности по карте, упражнения для развития силы, выносливости	Карточки с топографическими знаками, карты, курвиметр, мячи
5	17.10	1. <b>ОТП:</b> Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Определение рельефа местности по карте, упражнения для развития силы, выносливости	Карточки с топографическими знаками, карты, курвиметр, мячи
6	18.10	Стартовая диагностика. 1. <b>ОТП:</b> Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
7	24.10	1. <b>ОТП:</b> Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
8	25.10	1. <b>ОТП:</b> Узлы и их применение в туризме. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
9	31.10	1. <b>ОТП:</b> Узлы и их применение в туризме. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
10	01.11	1. <b>ОТП:</b> Топографические карты и топографические знаки. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча» (1 ч.)	2	Определение рельефа местности по карте, упражнения для развития силы, выносливости	Карточки с топографическими знаками, карты, курвиметр, мячи
11	07.11	1. <b>ОТП:</b> Топографические карты (легенда, масштаб). (1 ч.)	2	Определение рельефа	Карточки с

		2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча» (1 ч.)		местности по карте, упражнения для развития силы, выносливости	топографическими знаками, карты, курвиметр, мячи
<b>12</b>	<b>08.11</b>	1. <b>Основы спас.работ:</b> Способы транспортировки пострадавшего (1 ч.) 2. Подготовка к вечеру туристической песни.	2	Транспортировка пострадавшего, подготовка сценария вечера	Носилки, куртки, шнур альпинистский, компьютер, проектор
<b>13</b>	<b>14.11</b>	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (закрепление) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития быстроты, силы	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
<b>14</b>	<b>15.11</b>	1. <b>Основы МЗ:</b> обработка мелких ран, ссадин, порезов, потёртостей. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Коршун и наседка» (1 ч.)	2	Наложение повязок, обработка повреждений, упражнения для развития выносливости, силы	Бинты, салфетки марлевые, секундомер, мячи
<b>15</b>	<b>21.11</b>	1. <b>Основы МЗ:</b> первая помощь при растяжениях и вывихах(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча»(1 ч.)	2	Наложение фиксирующих повязок, шин, упражнения для развития выносливости, силы	Бинты, шины, секундомер, мячи
<b>16</b>	<b>22.11</b>	1. <b>Основы спас.работ :</b> Вязка носилок из жердей и курток. (1 ч.) 2. Подготовка к вечеру туристической песни.	2	Вязка носилок из жердей и курток, репетиция сценария	Жерди, куртки, шнур альпинистский, компьютер, проектор
<b>17</b>	<b>28.11</b>	Вечер туристической песни.	2	Вечер туристической песни	Компьютер, проектор, гитара
<b>18</b>	<b>29.11</b>	1. <b>Основы МЗ:</b> походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение лекарственных растений, состава аптечки, лекарственных препаратов, упражнения для развития выносливости, силы	Аптечка, карточки с лекарственными растениями, мяч
<b>19</b>	<b>05.12</b>	1. <b>Основы МЗ:</b> походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение лекарственных растений, состава аптечки, лекарственных препаратов, упражнения для развития выносливости, силы	Аптечка, карточки с лекарственными растениями, мяч
<b>20</b>	<b>06.12</b>	1. <b>Основы МЗ:</b> походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение лекарственных растений, состава аптечки, лекарственных препаратов, упражнения для развития выносливости, силы	Аптечка, карточки с лекарственными растениями, мяч
<b>21</b>	<b>12.12</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Способы ориентирования (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; футбол (1 ч.)	2	Изучение способов ориентирования, упражнения для развития быстроты, силы	Компас, карточки с заданиями, карточки с примерами, мяч
<b>22</b>	<b>13.12</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Работа с картой и компасом (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Преодоление полосы препятствий; «4 мяча» (1 ч.)	2	Изучение способов ориентирования, упражнения для развития быстроты, силы	Компас, карточки с заданиями, карточки с примерами, мяч

23	19.12	1. <b>Ориентирование:</b> Способы ориентирования (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; футбол (1 ч.)	2	Изучение способов ориентирования, упражнения для развития быстроты, силы	Компас, карточки с заданиями, карточки с примерами, карематы, мяч
24	20.12	1. <b>Ориентирование:</b> Ориентирование по местным предметам. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> разгибание рук в упоре лёжа (учёт); волейбол (1 ч.)	2	Определение азимута, определение обратного азимута, упражнения для развития быстроты, координации	Карты, компасы, мяч
25	26.12	1. <b>Ориентирование:</b> Ориентирование по местным предметам. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> разгибание рук в упоре лёжа (учёт); волейбол (1 ч.)	2	Определение азимута, определение обратного азимута, упражнения для развития быстроты, координации	Карты, компасы, мяч
26	27.12	1. <b>Ориентирование:</b> Действия группы в случае потери ориентировки(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и гибкости; «Стрит-бол» (1 ч.)	2	Построение маршрута, выявление опасностей, упражнения для развития выносливости, силы	Карта, компас, карточки с обозначением опасностей, мяч
27	09.01	1. <b>Ориентирование:</b> Компас и работа с ним (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Определение направления движения по заданным координатам, с помощью компаса	Карты, компасы, мяч
28	10.01	1. <b>ОТП:</b> Действия группы по организации страховки (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; баскетбол (1 ч.)	2	Организация командной страховки, изучение техники страхования	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, перчатки, мяч
29	16.01	1. <b>Ориентирование:</b> Компас и работа с ним (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Определение направления движения по заданным координатам, с помощью компаса	Карты, компасы, мяч
30	17.01	1. <b>ОТП:</b> Основы безопасности в природной среде (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Охотники и утки» (1 ч.)	2	Изучение условий выживания в природной среде, моделирование ситуаций	Презентация, гимнастические скамьи, шведская стенка
31	23.01	1. <b>ОТП:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походах, меры их предупреждения. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «4 мяча»	2	Изучение правил поведения на маршруте и в лагере, ТБ при обращении с огнем	Презентация, мячи
32	24.01	1. <b>ОТП:</b> Действия группы в аварийных ситуациях (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Моделирование ситуаций, распределение обязанностей, упражнения для развития быстроты, координации	Презентация, ручки, блокноты, мячи
33	30.01	1. <b>ОТП:</b> Основы безопасности дома, в школе, в общественном месте (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Удочка» (1 ч.)	2	Изучение принципов и основ безопасности в различных ситуациях,	Презентация, скакалки

				моделирование ситуаций	
<b>34</b>	<b>31.01</b>	1. <b>ОТП:</b> Преодоление препятствия с помощью параллельных перил(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Тест на выносливость (прыжки через скакалку); «4 мяча» (1 ч.)	2	Изучение понятия «траверс», преодоление препятствия «траверсом», упражнения для развития быстроты, координации	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч
<b>35</b>	<b>06.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы в аварийных ситуациях (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Моделирование ситуаций, распределение обязанностей, упражнения для развития быстроты, координации	Презентация, ручки, блокноты, мячи
<b>36</b>	<b>07.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Индивидуальная страховочная система(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Способы блокировки страховочной системы, упражнения для развития выносливости, силы	Репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч
<b>37</b>	<b>13.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Личное снаряжение и уход за ним (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и гибкости; баскетбол (1 ч.)	2	Изучение необходимого индивидуального снаряжения для разных походов, освоение правил ухода за личным снаряжением	Презентация, индивидуальное снаряжение, мяч
<b>38</b>	<b>14.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Страховка и самостраховка (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Лазание по канату (учёт); волейбол	2	Изучение постановки на самостраховку, обязательных требований при организации командной страховки в опасных местах	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, канат, мяч
<b>39</b>	<b>20.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы по организации страховки (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; баскетбол (1 ч.)	2	Наведение переправы с сопровождением, организация страховки на различных рельефах	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч
<b>40</b>	<b>21.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы по организации страховки (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и гибкости; «Стрит-бол» (1 ч.)	2	Изучение постановки на самостраховку, обязательных требований при организации командной страховки в опасных местах	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч
<b>41</b>	<b>27.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Личное и групповое туристическое снаряжение (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Преодоление полосы препятствий; «4 мяча» (1 ч.)	2	Изучение необходимого группового снаряжения для разных походов, освоение правил ухода за личным снаряжением	Презентация, групповое снаряжение, мяч
<b>42</b>	<b>28.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Преодоление подъёма и спуска(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и гибкости; «Стрит-бол» (1 ч.)	2	Преодоление препятствий тип спуск-подъем, упражнения для развития быстроты, координации	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, спусковое устройство «восьмёрка», жумар,



					мяч
42	05.03	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности» (4ч.)	2	Изучение основных этапов соревнований «Школа безопасности»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, жерди, блины спортивные
44	06.03	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности» (4ч.)	2	Отработка основных этапов соревнований «Школа безопасности»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, жерди, блины спортивные
45	12.03	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности» (4ч.)	2	Отработка основных этапов соревнований «Школа безопасности»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, жерди, блины спортивные
46	13.03	1. <b>ОТП</b> Повторение узлов(1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие быстроты и координации; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
47	19.03	1. <b>ОТП</b> : Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Круговая тренировка; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
48	20.03	1. <b>ОТП</b> Индивидуальный и групповой ремонтный набор (закрепление) (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие быстроты и координации; «Выбивной» (1 ч.)	2	Изучение состава индивидуального и группового ремонтного набора	Ремонтный набор туриста, мяч
49	26.03	1. <b>ОТП</b> Индивидуальный и групповой ремонтный набор (закрепление) (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие быстроты и координации; «Выбивной» (1 ч.)	2	Изучение состава индивидуального и группового ремонтного набора	Ремонтный набор туриста, мяч
50	27.03	Способы разведения костров, зачёт по установке палатки, соревнования по технике преодоления тур. полосы.	2	Изучение способов разведение костров, виды костров, установка палатки, преодоление полосы препятствий	Дрова, спички, увеличительное стекло, палатка,
51	02.04	1. <b>ОТП</b> : Индивидуальная страховочная система(1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие силы и выносливости; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Способы блокировки страховочной системы, упражнения для развития выносливости, силы	Репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч
52	03.04	1. <b>ОТП</b> : Индивидуальная страховочная система(1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие силы и выносливости; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Способы блокировки страховочной системы, упражнения для развития выносливости, силы	Репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч

53	09.04	1. <b>ОТП:</b> Личное снаряжение и уход за ним (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и гибкости; баскетбол (1 ч.)	2	Изучение необходимого индивидуального снаряжения для разных походов, освоение правил ухода за личным снаряжением	Презентация, индивидуальное снаряжение, мяч
54	10.04	1. <b>ОТП:</b> Страховка и самостраховка (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Лазание по канату (учёт); волейбол	2	Организация командной страховки, изучение техники страхования	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, перчатки, мяч
55	16.04	1. <b>ОТП:</b> Права и обязанности руководителя группы, распределение обязанностей среди участников похода(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение ролей в походе, планирование распределения дежурств, составление графика движения	Презентация, мяч
56	17.04	1. <b>ОТП</b> Подготовка продуктов питания и снаряжения к транспортировке . 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Подготовка продуктов питания и снаряжения к транспортировке, укладка рюкзака	Имитация продуктов питания, консервы, рюкзак, мяч
57	23.04	1. <b>ОТП:</b> Подготовка личного и группового снаряжения для учебно - тренировочного выезда. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Преодоление полосы препятствий; баскетбол (1 ч.)	2	Подготовка личного и группового снаряжения для учебно - тренировочного выезда	Личное и групповое снаряжение
58	24.04	Встреча с родителями. Оформление документов. Инструктаж по технике безопасности. (2ч)	2	Беседа с родителями, оформление документов	Компьютер, проектор
59	30.04-03.05	<b>Учебно-тренировочный выезд в Зайцевку</b> , Планировка бивуака. Техника безопасности при постановке базового лагеря. Организация быта туристов в походе. Ориентирование на местности. (16 ч.)	2	<b>Ориентирование, скалолазание, преодоление полосы препятствий, самонаведение навесной переправы</b>	<b>Личное и групповое снаряжение</b>
60	07.05	1. <b>ОТП:</b> Подведение итогов путешествия. Составление отчета (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Подведение итогов путешествия. Составление отчета	Компьютер, проектор, ватман, канцелярские товары
61	14.05	1. <b>ОТП:</b> Подведение итогов путешествия. Составление отчета (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Подведение итогов путешествия. Составление отчета	Компьютер, проектор, ватман, канцелярские товары
62	15.05	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
63	21.05	1. <b>ОТП:</b> Сигналы бедствия по международной кодовой системе(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; футбол (1 ч.)	2	Изучение сигналов бедствия подаваемых с помощью знаков	Презентация, карточки с обозначением сигналов, мяч
64	22.05	1. <b>ОТП:</b> Сигналы бедствия, передаваемые жестами(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; футбол (1 ч.)	2	Изучение сигналов бедствия подаваемых с помощью жестов	Презентация, карточки с обозначением сигналов, мяч

<b>65</b>	<b>28.05</b>	1. <b>ОТП:</b> Сигналы бедствия, передаваемые жестами(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; футбол (1 ч.)	2	Изучение сигналов бедствия подаваемых с помощью жестов	Презентация, карточки с обозначением сигналов, мяч
<b>66</b>	<b>29.05</b>	Итоговое занятие. Игры по выбору учащихся.	2	Подведение итогов года, планирование деятельности на следующий год, игры	Проектор, компьютер, спортивный инвентарь

Количество часов за год: 132 часа.

## Календарно-тематическое планирование. (старшая группа)

№	Дата	Раздел, тема	Кол-во часов	Практическая работа	Оборудование
<b>1</b>	<b>03.10</b>	Вводный урок. 1. <b>Топография:</b> Работа с картой (чтение карты, измерение расстояний) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие координации и выносливости; волейбол (1 ч.)	2	Определение рельефа местности по карте, упражнения для развития силы, выносливости	Карточки с топографическими знаками, карты, курвиметр, мячи
<b>2</b>	<b>04.10</b>	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; баскетбол (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
<b>3</b>	<b>10.10</b>	1. <b>ОТП:</b> Туристская группа в походном строю (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча» (1 ч.)	2	Выработка навыков движения в походном строю, упражнения для развития координации, быстроты	Презентация, снаряжение, мячи
<b>4</b>	<b>11.10</b>	1. <b>ОТП:</b> <b>ОТП:</b> Вязка узлов (булинь, схватывающий, шкотовый) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
<b>5</b>	<b>17.10</b>	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
<b>6</b>	<b>18.10</b>	Стартовая диагностика. 1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
<b>7</b>	<b>24.10</b>	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
<b>8</b>	<b>25.10</b>	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи

9	31.10	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
10	01.11	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (закрепление) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
11	07.11	1. <b>ОТП:</b> Вязка узлов (зачет) (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
12	08.11	1. <b>Основы спас.работ:</b> Способы транспортировки пострадавшего (1 ч.) 2. Подготовка к вечеру туристической песни.	2	Транспортировка пострадавшего, подготовка сценария вечера	Носилки, куртки, шнур альпинистский, компьютер, проектор
13	14.11	1. <b>Основы МЗ:</b> обработка мелких ран, ссадин, порезов, потёртостей. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Коршун и насадка» (1 ч.)	2	Наложение повязок, обработка повреждений, упражнения для развития выносливости, силы	Бинты, салфетки марлевые, секундомер, мячи
14	15.11	1. <b>Основы МЗ:</b> обработка мелких ран, ссадин, порезов, потёртостей. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Коршун и насадка» (1 ч.)	2	Наложение повязок, обработка повреждений, упражнения для развития выносливости, силы	Бинты, салфетки марлевые, секундомер, мячи
15	21.11	1. <b>Основы МЗ:</b> первая помощь при растяжениях и вывихах(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «4 мяча»(1 ч.)	2	Наложение фиксирующих повязок, шин, упражнения для развития выносливости, силы	Бинты, шины, секундомер, мячи
16	22.11	1. <b>Основы спас.работ :</b> Вязка носилок из жердей и курток. (1 ч.) 2. Подготовка к вечеру туристической песни.	2	Вязка носилок из жердей и курток, репетиция сценария	Жерди, куртки, шнур альпинистский, компьютер, проектор
17	28.11	Вечер туристической песни.	2	Вечер туристической песни	Компьютер, проектор, гитара
18	29.11	1. <b>Основы МЗ:</b> походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение лекарственных растений, состава аптечки, лекарственных препаратов, упражнения для развития выносливости, силы	Аптечка, карточки с лекарственными растениями, мяч
19	05.12	1. <b>Основы МЗ:</b> походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение лекарственных растений, состава аптечки, лекарственных препаратов, упражнения для развития выносливости, силы	Аптечка, карточки с лекарственными растениями, мяч
20	06.12	1. <b>Основы МЗ:</b> походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение лекарственных растений, состава аптечки, лекарственных препаратов, упражнения для развития выносливости, силы	Аптечка, карточки с лекарственными растениями, мяч
21	12.12	1. <b>Ориентирование:</b> Способы ориентирования (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; футбол (1 ч.)	2	Определение направления, построение маршрута, преодоление полосы препятствий, упражнения для развития выносливости, силы	Карты, компасы, курвиметр, линейки, нитки, полоса препятствий, мячи
22	13.12	1. <b>Ориентирование:</b> Работа с картой и компасом (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Преодоление полосы препятствий; «4 мяча» (1 ч.)	2	Определение направления, построение маршрута, преодоление	Карты, компасы, курвиметр, линейки,

		23		полосы препятствий, упражнения для развития выносливости, силы	нити, полоса препятствий, мячи
<b>23</b>	<b>19.12</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Способы ориентирования (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; футбол (1 ч.)	2	Изучение способов ориентирования, упражнения для развития быстроты, силы	Компас, карточки с заданиями, карточки с примерами, мяч
<b>24</b>	<b>20.12</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Ориентирование по местным предметам. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> разгибание рук в упоре лёжа (учёт); волейбол (1 ч.)	2	Изучение способов ориентирования, упражнения для развития быстроты, силы	Компас, карточки с заданиями, карточки с примерами, мяч
<b>25</b>	<b>26.12</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Ориентирование по местным предметам. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> разгибание рук в упоре лёжа (учёт); волейбол (1 ч.)	2	Изучение способов ориентирования, упражнения для развития быстроты, силы	Компас, карточки с заданиями, карточки с примерами, карематы, мяч
<b>26</b>	<b>27.12</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Действия группы в случае потери ориентировки(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и гибкости; «Стрит-бол» (1 ч.)	2	Построение маршрута, выявление опасностей, упражнения для развития выносливости, силы	Карта, компас, карточки с обозначением опасностей, мяч
<b>27</b>	<b>09.01</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Компас и работа с ним (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Определение азимута, определение обратного азимута, упражнения для развития быстроты, координации	Карты, компасы, мяч
<b>28</b>	<b>10.01</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы по организации страховки (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; баскетбол (1 ч.)	2	Организация командной страховки, изучение техники страхования	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, перчатки, мяч
<b>29</b>	<b>16.01</b>	1. <b>Ориентирование:</b> Компас и работа с ним (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Определение направления движения по заданным координатам, с помощью компаса	Карты, компасы, мяч
<b>30</b>	<b>17.01</b>	1. <b>ОТП:</b> Основы безопасности в природной среде (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Охотники и утки» (1 ч.)	2	Изучение условий выживания в природной среде, моделирование ситуаций	Презентация, гимнастические скамьи, шведская стенка
<b>31</b>	<b>23.01</b>	1. <b>ОТП:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походах, меры их предупреждения. (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и силы; «4 мяча»	2	Изучение правил поведения на маршруте и в лагере, ТБ при обращении с огнем	Презентация, мячи
<b>32</b>	<b>24.01</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы в аварийных ситуациях (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; футбол (1 ч.)	2	Моделирование ситуаций, распределение обязанностей, упражнения для развития быстроты, координации	Презентация, ручки, блокноты, мячи
<b>33</b>	<b>30.01</b>	1. <b>ОТП:</b> Основы безопасности дома, в школе, в общественном месте (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Круговая тренировка; «Удочка» (1 ч.)	2	Изучение принципов и основ безопасности в различных ситуациях, моделирование ситуаций	Презентация, скакалки
<b>34</b>	<b>31.01</b>	1. <b>ОТП:</b> Преодоление препятствия с помощью параллельных перил(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Тест на выносливость (прыжки через скакалку); «4 мяча» (1 ч.)	2	Изучение понятия «параллельные перила», преодоление препятствия при помощи «параллельных перил»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч

<b>35</b>	<b>06.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы в аварийных ситуациях (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Моделирование ситуаций, распределение обязанностей, упражнения для развития быстроты, координации	Презентация, ручки, блокноты, мячи
<b>36</b>	<b>07.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Индивидуальная страховочная система(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Способы блокировки страховочной системы, упражнения для развития выносливости, силы	Репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч
<b>37</b>	<b>13.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Личное снаряжение и уход за ним (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и гибкости; баскетбол (1 ч.)	2	Изучение необходимого индивидуального снаряжения для разных походов, освоение правил ухода за личным снаряжением	Презентация, индивидуальное снаряжение, мяч
<b>38</b>	<b>14.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Страховка и само страховка (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Лазание по канату (учёт); волейбол	2	Изучение постановки на само страховку, обязательных требований при организации командной страховки в опасных местах	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, канат, мяч
<b>39</b>	<b>20.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы по организации страховки (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие быстроты и координации; баскетбол (1 ч.)	2	Наведение переправы с сопровождением, организация страховки на различных рельефах	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, мяч
<b>40</b>	<b>21.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Действия группы по организации страховки (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и гибкости; «Стрит-бол» (1 ч.)	2	Изучение постановки на само страховку, обязательных требований при организации командной страховки в опасных местах	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, канат, мяч
<b>41</b>	<b>27.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Личное и групповое туристическое снаряжение (1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Преодоление полосы препятствий; «4 мяча» (1 ч.)	2	Изучение необходимого группового снаряжения для разных походов, освоение правил ухода за личным снаряжением	Презентация, групповое снаряжение, мяч
<b>42</b>	<b>28.02</b>	1. <b>ОТП:</b> Преодоление подъёма и спуска(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и гибкости; «Стрит-бол» (1 ч.)	2	Преодоление препятствий тип спуск-подъем, упражнения для развития быстроты, координации	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, спусковое устройство «восьмёрка», жумар, мяч
<b>43</b>	<b>05.03</b>	1. <b>ОТП:</b> Права и обязанности руководителя группы, распределение обязанностей среди участников похода(1 ч.) 2. <b>ОФП:</b> Развитие силы и выносливости; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Изучение ролей в походе, планирование распределения дежурств, составление графика движения	Презентация, мяч
<b>44</b>	<b>06.03</b>	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности» (4ч.)	2	Изучение основных этапов соревнований «Школа безопасности»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, жерди, блины спортивные

45	12.03	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности» (4ч.)	2	Отработка основных этапов соревнований «Школа безопасности»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, жерди, блины спортивные
46	13.03	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности» (4ч.)	2	Отработка основных этапов соревнований «Школа безопасности»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, жерди, блины спортивные
47	19.03	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности» (4ч.)	2	Отработка основных этапов соревнований «Школа безопасности»	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, жерди, блины спортивные
48	20.03	Способы разведения костров, зачёт по установке палатки, соревнования по технике преодоления тур. полосы.	2	Изучение способов разведение костров, виды костров, установка палатки, преодоление полосы препятствий	Дрова, спички, увеличительное стекло, палатка,
49	26.03	1. ОТП Индивидуальный и групповой ремонтный набор (закрепление) (1 ч.) 2. ОФП: Развитие быстроты и координации; «Выбивной» (1 ч.)	2	Изучение состава индивидуального и группового ремонтного набора	Ремонтный набор туриста, мяч
50	27.03	1. ОТП Индивидуальный и групповой ремонтный набор (закрепление) (1 ч.) 2. ОФП: Развитие быстроты и координации; «Выбивной» (1 ч.)	2	Изучение состава индивидуального и группового ремонтного набора	Ремонтный набор туриста, мяч
51	02.04	1. ОТП Повторение узлов(1 ч.) 2. ОФП: Развитие быстроты и координации; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
52	03.04	1. ОТП: Зачётное занятие по наведению навесной переправы (2ч.)	2	Самонаведение группой навесной переправы	Альпинистский шнур, репшнуры, карабины, страховочные системы, спусковое устройство «восьмёрка», жумар
53	09.04	1. ОТП: Составление сметы похода, питание в однодневном походе(1 ч.) 2. ОФП: Развитие силы и гибкости; волейбол (1 ч.)	2	Составление сметы похода, питание в однодневном походе, упражнения для развития гибкости, силы	Презентация, проектор, компьютер, гимнастические палки, шведская стенка, перекладина, мяч
54	10.04	1. ОТП: Составление сметы похода, питание в однодневном походе(1 ч.) 2. ОФП: Развитие силы и гибкости; волейбол (1 ч.)	2	Составление сметы похода, питание в однодневном походе, упражнения для развития гибкости, силы	Презентация, проектор, компьютер, гимнастические палки, шведская стенка, перекладина, мяч
55	16.04	1. ОТП: Организация биваков и охрана природы (1 ч.) 2. ОФП: Развитие быстроты и силы; «Борьба за мяч» (1 ч.)	2	Организация биваков и охрана природы, упражнения для развития быстроты, силы	Презентация, палатки, групповое снаряжение, шведская стенка, перекладина, мяч

56	17.04	1. <b>ОТП</b> Подготовка продуктов питания и снаряжения к транспортировке . 2. <b>ОФП</b> : Развитие быстроты и координации; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Подготовка продуктов питания и снаряжения к транспортировке, укладка рюкзака	Имитация продуктов питания, консервы, рюкзак, мяч
57	23.04	1. <b>ОТП</b> : Подготовка личного и группового снаряжения для учебно - тренировочного выезда. (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Преодоление полосы препятствий; баскетбол (1 ч.)	2	Подготовка личного и группового снаряжения для учебно - тренировочного выезда	Личное и групповое снаряжение
58	24.04	Встреча с родителями. Оформление документов. Инструктаж по технике безопасности. (2ч)	2	Беседа с родителями, оформление документов	Компьютер, проектор
59	30.04-03.05	<b>Учебно-тренировочный выезд в Зайцевку</b> , Планировка бивуака. Техника безопасности при постановке базового лагеря. Организация быта туристов в походе. Ориентирование на местности. (16 ч.)	2	<b>Ориентирование, скалолазание, преодоление полосы препятствий, самонаведение навесной переправы</b>	<b>Личное и групповое снаряжение</b>
60	07.05	1. <b>ОТП</b> : Подведение итогов путешествия. Составление отчета (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Подведение итогов путешествия. Составление отчета	Компьютер, проектор, ватман, канцелярские товары
61	14.05	1. <b>ОТП</b> : Подведение итогов путешествия. Составление отчета (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие быстроты и силы; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Подведение итогов путешествия. Составление отчета	Компьютер, проектор, ватман, канцелярские товары
62	15.05	1. <b>ОТП</b> : Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Круговая тренировка; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
63	21.05	1. <b>ОТП</b> : Вязка узлов (повторение) (1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Круговая тренировка; «Ножной мяч в кругу» (1 ч.)	2	Вязка узлов, упражнения для развития выносливости	репшнур, карабины, страховочные системы, мячи
64	22.05	1. <b>ОТП</b> : Сигналы бедствия по международной кодовой системе(1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие силы и выносливости; футбол (1 ч.)	2	Изучение сигналов бедствия подаваемых с помощью знаков	Презентация, карточки с обозначением сигналов, мяч
65	28.05	1. <b>ОТП</b> : Сигналы бедствия, передаваемые жестами(1 ч.) 2. <b>ОФП</b> : Развитие быстроты и координации; футбол (1 ч.)	2	Изучение сигналов бедствия подаваемых с помощью жестов	Презентация, карточки с обозначением сигналов, мяч
66	29.05	Итоговое занятие. Игры по выбору учащихся.	2	Подведение итогов года, планирование деятельности на следующий год, игры	Проектор, компьютер, спортивный инвентарь

Количество часов за год: 132 часа.



## Литература

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
11. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
14. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
17. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
21. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
23. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
24. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.

25. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
26. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
27. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
28. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
29. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
30. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
31. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
32. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
36. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
37. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.
38. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
39. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. – М., 1987.
40. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. – М.: Дрофа, 1999.
41. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
42. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. – М.: Профиздат, 1990.
43. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
44. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.
45. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыряя. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
46. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
47. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.

48. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
49. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
50. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
51. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
52. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
53. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
54. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
55. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
56. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
57. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
58. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
59. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
60. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
61. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
62. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
63. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
64. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
65. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
66. М. Биржаков, Н. П. Казаков. Безопасность в туризме – М: Герда, 2006.
67. В. М. Куликов, Ю. С. Константинов. Топография и ориентирование в туристском походе - М: ЦДЮТур МО РФ, 2004.
68. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие / А.Б. Бабкин. — Ростов-на/Д., 2008.
69. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. — М.: Дашков и К, 2015.
70. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. — М.: Федеральное агентство по туризму, 2014.
71. Пелевин, Н.К. Педагогика молодежного спортивного туризма / Н.Е. Пелевина // *Gaudeamus Igitur.* — 2016.