

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА
ОРДЕНА СЛАВЫ ПАВЛА ПАНТЕЛЕЕВИЧА МИСАНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН



УТВЕРЖДЕНО:
Решением педсовета протокол №1
от 29.08.2020 г.
Председатель педсовета
 /А.А.Метеревская/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования учащихся
по курсу «Туризм»

Класс: **8-11**

Количество часов: **всего 68 часа (в неделю 2 час)**

Учитель: **Поздняков Сергей Сергеевич**

Рабочая программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спортивный туризм» 16.04.2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спортивный туризм» 16.04.2018 г.

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы :летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Актуальность программы:

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

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся

постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Цель - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

Задачи:

Обучающие:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационнопространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Программа состоит из разделов:

- туристические навыки и пешеходный туризм;
- физическая подготовка;
- техника и тактика спортивного туризма;
- основы выживания и медицинская подготовка.

Универсальные компетенции

Компетенции	
Общеучебные	<ol style="list-style-type: none">1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях.2. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ.3. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно- климатическими особенностями Приуральского района.4. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности.

	5. Элементарные основы гигиены. Личная гигиена. Правила асептики и антисептики. 6. Питьевой режим. Рациональное питание.
Предметно-ориентированные	1. Правила по ТБ во время путешествий. 2. Приёмы самоконтроля и умение контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности. 3. Подготовка к путешествию 4. Организация туристического быта. 5. Преодоление естественных препятствий в путешествии. 6. Оказание первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий. 7. Ориентирование на местности. 8. Обеспечение собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно- климатических условиях.
Личностные	1. Умение жить в коллективе и овладение секретами общения в нем. 2. Создание мотивации разумной организации досуга. 3. Коллективизм. 4. Взаимовыручка.

Ценностные ориентиры содержания курса.

Туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, он обладает огромным воспитательным потенциалом: приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Туристская деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. На занятиях по спортивному туризму школьник получает необходимые теоретические знания от учителя и старается эти знания применить на практике в различных нестандартных ситуациях. После прохождения дистанции учащийся обсуждает успехи и ошибки с товарищами, делится впечатлениями. Ученик тренирует память, так как нужно запомнить все возможные правила техники безопасности похода, страховки, узлов, знание и чтения топографических знаков и чтения простейших карт.

Занятия туризмом способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья;
- закаливанию организма подростков;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формирования чувства коллективизма;
- воспитанию патриотических чувств;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

Туристические навыки – жизненно необходимы для человека любого возраста. Однажды приобретённые навыки туризма сохраняется у человека на всю жизнь.

Содержание курса

Содержание курса направлено на развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный и осенний поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в зачетном походе.

Содержание реализуется по трем этапам. Первый этап охватывает вопросы по начальной туристской подготовке, происходит формирование ячейки туристического актива. На данном этапе учащиеся приобретают комплекс знаний для организации и проведения массовых туристских мероприятий. Содержание второго уровня направлено на непосредственную профессиональную туристскую подготовку учащихся. На третьем уровне (этап спортивного совершенствования и спортивного мастерства) идет углубленное изучение темы, что позволит расширить знания учащихся по спортивному туризму в целом.

Формы организации

- Наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося (родной край: школа, село, окружающая природа). В процессе овладения этой практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека.
- Двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- Способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психоэмоциональное здоровье школьника, а также сохранение окружающего мира;
- Изучение природного и культурно-исторического наследия родного края, обеспечивающее духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

Преподавание теоретического материала по тематическим блокам проводится в процессе практических занятий в целях закрепления нового материала, приобретения воспитанниками собственных навыков и умений. Такие занятия проводятся в учебном классе, спортивном зале, на уличной спортплощадке или непосредственно на природе. Занятия по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП) проходят в специально оборудованных помещениях – тренажерном зале, спортивном зале. При проведении такого рода занятий используется комбинированный подход: подбор комплексов упражнений, физической нагрузки с учетом возрастных особенностей для группы в целом и их индивидуальная корректировка в зависимости от индивидуальных физических возможностей, показаний врача.

Формами подведения итогов реализации Рабочей программы дополнительного образования детей будут:

- положительная динамика физического и психического состояния воспитанников;
- выполнение заданий диагностик, выполнение контрольных нормативов;
- итоги участия в туристических слётах;
- результативность участия в спортивных соревнованиях;
- зачетный поход.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во занятый	Количество часов в год	В том числе	
					теория	практика
1	Введение	1.1. Знакомство с программой, целями и задачами курса «Спортивный туризм».	1	4	2	2
		1.2. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.	1			
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2.1. Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	22		Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий
		2.2. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	1			
		2.3. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	1			
		2.4. Правила размещения предметов в рюкзаке.	1			
		2.5. Одежда и обувь для летних и зимних походов.	1			
		2.6. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.	1			
		2.7. Как готовить личное снаряжение к походу.	1			
		2.8. Групповое снаряжение, требования к нему.	2			
		2.9. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	1			
		2.10. Походная посуда для приготовления пищи.	1			
3	Организация туристского быта.	3.1. Привалы и ночлеги.	1	8		Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий
		3.2. Привалы и ночлеги в походе.	1			
		3.3. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	1			
		3.4. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	1			
4	Подготовка к походу, путешествию	4.1. Определение цели и района похода.	2	10		Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий
		4.2. Распределение обязанностей в группе.	1			
		4.3. Составление плана подготовки похода.	1			
		4.4. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.	1			
5	Питание в туристском походе	5.1. Значение правильного питания в походе.	1	8		Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий
		5.2. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.	1			

		5.3. Составление меню, списка продуктов.	1			
		5.4. Питьевой режим на маршруте.	1			
6	Туристские должности в группе	6.1. Должности в группе постоянные и временные.	1	2	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий	
7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	7.1. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.	1	6	2	4
		7.2. Правила поведения при переездах группы на транспорте.	1			
		7.3. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	1			
8	Понятие о топографической и спортивной карте	8.1. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.	1	4		4
		8.2. Масштаб. Виды масштабов.	1			
9	Зачётный летний однодневный поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)	9.1 Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака. 9.2 Организация многодневного лагеря туристской группы.	1	2	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий	
10	Инструкторская подготовка	10.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. 10.2 Психологические аспекты в организации и проведении похода.	1	2	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий	
Итого				68		

Содержание курса «Спортивный туризм»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	Практическое занятие
1	Введение	Знакомство с программой, целями и задачами курса «Спортивный туризм». Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и себя самого. История и традиции выполнения	Знакомство детей с помещениями и сооружениями (туристской спортивной площадкой).

		общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести юных туристов: «Туристы – хорошие товарищи и коллективисты», «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.	Составление правил туриста.
2	Личное и групповое туристское снаряжение	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
3	Организация туристского быта.	Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.
4	Подготовка к походу, путешествию	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.
5	Питание в туристском походе	Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка,

		и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
6	Туристские должности в группе	Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.
7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.
8	Понятие о топографической и спортивной карте	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты
9	Зачётный летний однодневный поход 1 класса сложности (вне сетки часов)		Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака.
10	Инструкторская подготовка	Психологические аспекты в организации и проведении похода. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Психологические аспекты в организации и проведении похода.	Упражнения на отработку основных приемов оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части: сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам.

Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 2015.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 2017.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 2014.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 2016
6. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 2016.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 2015
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 2015
10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 2016.

Литература для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2016.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2016.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 2014
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 2018

Согласовано:

Протокол №1 заседания
учителей начальных классов
Руководитель ШМО
 Ромашкина Н.Н.
28 августа 2020 года