

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 95 од-с1 от 09.06.2021 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
детского объединения
«Меридиан»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации - 1 год.
Возраст обучающихся – 8-17 лет.

Разработчик:
Баженов Е.В.
Реализует: Салдаев В.И.
педагог дополнительного образования

Рассмотрена методическим советом
СП Центр детского творчества
Протокол № 5 от 09.06.2021 г.

с. Большая Черниговка, 2021 г.

Краткая аннотация

По программе «Меридиан» могут обучаться школьники которые в доступной форме познакомятся со спортивным ориентированием, спортивными играми, туризмом и повысят свою общую физическую подготовку с помощью физических упражнений для укрепления своего здоровья и выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная

Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «туризм» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивного ориентирования, спортивных играх и туризма.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа «Меридиан» состоит из 3 модулей: «Спортивное ориентирование», «Общая физическая подготовка», «Основы туризма».

Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке в туризме и спортивных играх и на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально турист формируется большей частью как спортсмен, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено количество часовой нагрузки на физическую подготовку. В итоговую аттестацию включены нормативы по физической подготовке уже с 13 летнего возраста. Подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности. При подготовке особое внимание уделяется работе с одаренными детьми - юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженной приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В

ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность через спортивные игры, спортивное ориентирование, общую физическую подготовку и туризм.

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания, автор В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012г.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008);

- Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Туризм» в школьной программе недостаточно для качественного овладения навыками.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям туризмом и спортом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;

- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
 - воспитывать самостоятельность, ответственность;
 - формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни

Возраст детей, психолого-возрастные особенности обучающихся.

В объединении «Меридиан» обучаются дети в возрасте от 8 до 17 лет. Прием в объединение осуществляется на добровольной основе. Группа может объединять обучающихся разного возраста (с разницей в 2-3 года). Заниматься по программе могут как девочки, так и мальчики. Требований к социальному статусу, уровню материального достатка и уровню начальной физической или предметной подготовки не предъявляется.

В связи с тем, что практическая часть обучения связана со значительными физическими нагрузками, каждый обучающийся должен иметь допуск врача.

Анализ состава объединения «Меридиан» показал, что по программе обучаются не только физически развитые и социально благополучные дети, проявляющие интерес к туризму, экологии, спорту или географии. Интерес к программе проявляют также дети «группы риска», дети с проблемами в мотивационной, когнитивной и личностной сферах, дети, имеющие признаки социальной дезадаптации.

Данная программа реализуется в течении одного года. Объем программы - 140 часов. **Режим занятий** два раза в неделю по 2 и 1.5 часа с наполняемостью в группе 15 человек.

Формы занятий:

- Учебное занятие (групповое, индивидуальное, командное)
- Открытое занятие
- Соревнование
- Туристические слеты

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, туристические слёты, соревнования, олимпиады.

**I модуль
«Спортивное ориентирование»**

Пояснительная записка

В модуле «Основы знаний спортивного ориентирования» представлен материал по топографии, чтение топографических карт, правил соревнований, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

Учебный материал включает в себя разделы:

- Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием (инструктаж и правила поведения учащихся вовремя занятий, при проведении соревнований).
- История развития спортивного ориентирования (история возникновения и развитие вида спорта спортивного ориентирования).
- Общая физическая подготовка и развитие выносливости, развитие физических качеств и технических навыков спортивного ориентирования.

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие туризмом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- -ознакомить со спортивным ориентированием и выдающимися спортсменами;

- -сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- -привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- - развивать физические качества;

Воспитательные:

- -воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебно-тематический план модуля «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего часов	Тео рия	Прак тика
1	Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	4	2	2
2	История развития спортивного ориентирования.	2	2	-
3	Топография и виды ориентирования.	26	6	20
4	Общая и специальная физическая подготовка.	20	-	20
5	Первая медицинская помощь.	4	2	2
	ИТОГО	56	12	44

Содержание программы модуля «Спортивное ориентирование»

1. Организационная деятельность.

Теория. Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием - инструктаж. Информация о создании детского творческого объединения юных туристов. Цели и задачи работы объединения. Беседа: «Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий». Анкетирование: «Мотивы выбора детского объединения». Планирование работы объединения на год. Расписание занятий.

Практика. Практическое тестирование «Мои физические возможности для занятий туризмом».

2. История развития спортивного ориентирования. Краеведение.

Теория. История развития спортивного ориентирования - беседа. Заочное путешествие: «Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого. Особенности природных условий. Население края. Памятники истории и культуры». Фронтальная беседа: «Туристские возможности родного края».

Практика: Экскурсии: обзорная экскурсия в муниципальный музей краеведения, автобусная экскурсия по историческим местам села Августовки.

3.Элементы топографии и ориентирования

Теория. Лекция: «Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня». Зарисовки: «Основные условные обозначения (топографические знаки)». Беседа: «Понятие об ориентирах и ориентировании на местности».

Практика. Практическое занятие: «Компас. Его устройство. Определение сторон горизонта». Экскурсия на природу.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Социологическое исследование «Значение занятий физической культурой и спортом для юных туристов».

Практика. Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения; лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

5. Первая медицинская помощь.

Теория. Конспект лекции: «Меры безопасности в пешеходном туризме. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний».

Практика. Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

II модуль

«Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

В модуле «Общая физическая подготовка» даны упражнения и знания, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества и технические навыки спортивных занятий.

Учебный материал включает в себя разделы:

Техническая подготовка (Спортивные игры).

ОФП (развитие двигательных качеств).

Тактическая подготовка (Решение определенных тактических задач определяется методикой подготовки).

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- -обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии спортивными играми;
- -развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

- -укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- -создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- -воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
- -сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий туризмом.

Учебно-тематический план модуля **Общая физическая подготовка**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего часов	Тео рия	Прак тика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	2	0
2	Спортивные игры	30	2	28
3	Общие физические упражнения	20	-	20

	Итоговое занятие	2	2	-
	ИТОГО	54	6	48

Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка».

1. Спортивные игры.

Теория. «История и правила спортивных игр футбол, баскетбол и других».

Практика. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. «Значение занятий физической культурой и спортом для юных туристов».

Практика. Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения; лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну.

III модуль

«Основы пешеходного туризма»

Пояснительная записка

В модуле «Пешеходный туризм» даны упражнения и знания, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества и технические навыки техники пешеходного туризма.

Учебный материал включает в себя разделы:

Техническая подготовка (Техника пешеходного туризма).

ОФП (развитие двигательных качеств).

Тактическая подготовка (Решение определенных тактических задач определяется методикой подготовки).

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- -обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии пешеходным туризмом;
- -развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

- -укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- -создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- -содействовать гармоническому развитию личности;
- -выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

Учебно-тематический план модуля «Основы пешеходного туризма»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего часов	Тео рия	Прак тика
1	Организация туристических походов. Тактическая подготовка в технике пешеходного туризма.	6	2	4

2	Туристическая техника	8	2	6
3	Первая медицинская помощь в походе.	12	2	10
4	Подведение итогов похода.	4	2	2
	ИТОГО	30	8	22

Содержание программы модуля «Основы пешеходного туризма»

1. Организация и проведение туристического похода.

Теория. Инструктаж: «Организация похода выходного дня. Управление строем в движении. «Туристская цепочка». Туристский шаг. Малые привалы. Режим движения».

Практика. Составление карты – схемы местности. Преодоление естественных простейших препятствий: травянистые склоны, балки, ручьи, заросли, бревна, камни. Техника движения по травянистому склону: траверс, подъем, пуск. Преодоление ручьев и рек по кладке (бревен) со страховкой на горизонтальных перилах. Выполнение специальных заданий в походе. Выбор места бивака, его устройство. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков туристской техники, и применение их в практической деятельности. Ведение личного дневника похода в соответствии с методическими требованиями. Подведение итогов похода с анализом ошибок в туристической технике каждым участником, задержек в организационных вопросах и других туристских делах. В группе провести 3 однодневных похода.

2. Туристская техника

Теория. Лекция: «Что такое техника пешеходного туризма?».

Практика. Просмотр видеосюжетов: «Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам». Школьные соревнования по туристской технике. Тренинг: «Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок». Практическое занятие: «Туристские узлы: прямой, брам-шкотовый, проводник и другие». Обучающие упражнения: «Туристские шаги». Занятие в школьном парке «Техника преодоления простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи». Занятие в естественных условиях. «Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25°. Траверс, подъем, спуск».

3. Опасности в походе. Первая врачебная помощь.

Теория. Конспект лекции: «Меры безопасности в пешеходном туризме. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний».

Практика. Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

4. Подведение итогов похода.

Теория. Ежедневное подведение итогов походного дня. Активизация участников похода на разборе. Отчеты каждого о проделанной работе по специальным заданиям. Анализ итогов после окончания похода.

Практика. Сбор краеведческих материалов, их обработка, написание отчетов. Проведение итогового собрания. Туристский вечер.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

I модуль «Спортивное ориентирование»			
Ожидаемые результаты			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Способы определения результативности
формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества; уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности; умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний – в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.
II модуль «Общая физическая подготовка»			
Развитие	уметь самостоятельно	навыки определять	Эффективной

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.	наиболее эффективные способы достижения результата; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений.
III модуль «Основы пешеходного туризма»			
Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	знать и уметь правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения.	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения.	Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

<i>Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.)</i>
Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила спортивного туризма. Тестирование, опрос.
<i>Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.</i>
Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка. Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели. Зачет, Тестирование, протоколы.
Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика

опытнической или исследовательской работы и т.д.
Дидактические материалы: - Картотека упражнений по туризму. - Схемы и плакаты освоения технических приемов в туризме. - Правила игры в туризм. - Правила судейства в спортивном туризме. - Регламент проведения соревнований различных уровней. - Положение о соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Кол-во
1	Кабинет для проведения теоретических занятий.	1
2	Спортплощадка.	1
3	Спортивный комплекс с тренажёрным и спортивным залом	1
4	Байдарка туристическая.	2
5	Туристические страховочные обвязки верхние	15
6	Туристические страховочные обвязки нижние	15
7	Штормовки	10
8	Репшнуры.	20
9	Туристические палатки	5
10	Тенты для палаток (верхние и нижние)	2
11	Колышки стойки для палаток	5 комплектов
12	Топор в чехле	2
13	Таганок костровый	2
14	Пила двуручная в чехле	1
15	Каны (котлы) туристические	2 комплекта
16	Тросик костровый	1
17	Тент хозяйственный	1
18	Клеёнка кухонная	2
19	Туристическая посуда	3 комплекта
20	Рюкзаки	10
21	Компасы	15
22	Карабины	30
23	Каски туристические	15
24	Веревка (D 10 мм)-300 м	1
25	Веревка (D 6 мм) - 20 м.	1
26	Спусковое устройство «восьмерка»	4
27	Подъемное устройство (жумар)	4
28	Ролики туристические	4

Список литературы

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об

- утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебrenников А.В. Туристская топография. М., Про- физдат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
- Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.
- Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: РМАТ, 2009.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
- Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
- Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1990.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ «Турист», 1977.
- Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ «Турист», 1980.
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ «Турист», 1981.
- Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
- Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ «Турист»,

1987.
 Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
 Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ «Турист», 1976.
 Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
 Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1988.
 Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
 Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
 Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос. издательство географической литературы, 1949-1950. *
- Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
 Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
 Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
 Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ общая редакция-Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТ и К, 2014.
 Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
- Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
 Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
 Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
 Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
 Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
 Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
 Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1990.
 Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992.
 Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
 Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
 Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
 Энциклопедия туриста. М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Календарно – тематический план

№	Содержание занятий	Часы
	I модуль «Спортивное ориентирование» 56 часов	
	сентябрь	
1	Информация о сборе группы. Собрание ДОТ. Планы на четверть, год. Инструктаж по технике безопасности при занятиях туризмом. Ориентирование по выбору. Игра баскетбол. ОФП.	1.5
2	Ориентирование по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Игра в футбол. ОФП.	2
3	Ориентирование на местности по карте. Движение по азимуту. Игра баскетбол.	1.5
4	Ориентирование. Способы изображения рельефа местности. Определение своего места, на карте способом обратной засечке по 2-3 ориентирам. Игра баскетбол. ОФП.	2
5	Ориентирование. Движение по азимуту. Маршрутная лента похода. Соревнования в группе по ориентированию в школьном парке. ОФП. Игра баскетбол.	1.5
6	Ориентирование в заданном направлении. Туристическая техника. «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экскурсий, путешествий». Правила соревнования со школьниками. Игра баскетбол.	2
7	Ориентирование по маркерванной трассе. Туристическая техника, вязка туристических узлов. Безопасное место установки палаток. ОФП. Игра в футбол.	1.5
8	Ориентирование по карте. Топографические знаки. Игра в футбол. ОФП.	2
	октябрь	
9	Ориентирование по компасу. Движение по пересечённой местности. Преодоление препятствий с помощью туристического снаряжения. ОФП. Игра в футбол.	1.5
10	Ориентирование по местным признакам. Движение по азимуту поиск КП. Составление маршрутной ленты похода. ОФП. Игра в футбол.	2
11	Ориентирование по азимуту. Соревнования по спортивному ориентированию между группами туристов ЦДТ. Игра в футбол.	1.5
12	Ориентирование по выбору. Вязка туристических узлов. ОФП, упражнения со штангой, игра настольный теннис. Игра футбол.	2
13	Ориентирование по часам и солнцу. Туристическая техника. Наведение перил, организация сопровождения. Игра в футбол.	1.5
14	Ориентирование на местности. Упражнения для развития силы. Настольный теннис.	2
15	Ориентирование на местности. ОФП. Настольный теннис.	1.5
16	Ориентирование на местности. ОФП. Игра в баскетбол.	

	Ноябрь	
17	Ориентирование по звёздам. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. ОФП. Игра баскетбол.	1.5
18	Ориентирование по карте. Чтение топографических карт. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Игра в баскетбол.	2
19	Ориентирование по компасу. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Оказание доврачебной медицинской помощи при ожогах, отравлениях, укусами животных. Игра в баскетбол.	1.5
20	Ориентирование. Топография. Опасности в походе, первая доврачебная помощь при переломах. ОФП. Игра в баскетбол.	2
21	Ориентирование. Топографические знаки. Закрепление техники преодоления препятствий. Работа с картой. Игра в баскетбол.	1.5
22	Ориентирование, масштабы топографических карт. Туристическая техника. ОФП. Игра в баскетбол.	2
23	Ориентирование по карте. Беговые упражнения. Игра в мини-футбол.	1.5
24	Ориентирование на местности. ОФП. Игра баскетбол.	2
	декабрь	
25	Ориентирование по компасу. Легкоатлетический кросс. Переноска пострадавших. ОФП. Игра футбол.	1.5
26	Ориентирование. Туристическая техника. Движение по крутым склонам подъем, траверс, спуск. ОФП. Игра баскетбол.	2
27	Топографические знаки. Организация навесной переправы. ОФП. Игра баскетбол.	1.5
28	Ориентирование на местности. ОФП. Игра баскетбол.	2
29	Ориентирование на местности. Специальные упражнения для развития гибкости, ловкости. ОФП. Игра баскетбол.	1.5
30	Ориентирование. Сигналы бедствия, спасение в экстремальных условиях. Само страховка. ОФП. Игра баскетбол.	2
31	Ориентирование. Отработка страховки и само страховки. ОФП. Лыжная подготовка.	1.5
32	Ориентирование на местности. Вязка узлов на время. ОФП. Лыжная подготовка.	2
	II модуль «Общая физическая подготовка» 54 часа	
	январь	
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях туризмом. Преодоление препятствий на лыжах. Вязка узлов. Лыжный поход.	1.5
34	Техника лыжных спусков, подъемов. Лыжная подготовка.	2
35	Зачет по теме: «Первая медицинская помощь». ОФП. Лыжный поход.	1.5
36	Зачет по теме: «Топографические знаки». ОФП. Лыжная подготовка.	2

	февраль	
37	Беговые упражнения. Параллельные перила. Виды переправ через реку бродом. ОФП. Баскетбол.	1.5
38	Беговые упражнения. Подъем, траверс, спуск по склону – практика. ОФП. Баскетбол.	2
39	Беговые упражнения. Упражнения с отягощениями. ОФП. Баскетбол.	1.5
40	Беговые упражнения. Туристическая техника. Преодоление реки способом стенка (шеренга). ОФП. Баскетбол.	2
41	Беговые упражнения. Топографический диктант. ОФП. Баскетбол.	1.5
42	Беговые упражнения. Спортивные игры. ОФП. Баскетбол.	2
43	Беговые упражнения. Туристическая техника. Отработка передвижения по кочкам и кладям из жердей с грузом. ОФП. Баскетбол.	1.5
44	Беговые упражнения. Туристическая техника. Навесная переправа – прохождение. ОФП. Баскетбол.	2
	март	
45	Беговые и прыжковые упражнения. Первая доврачебная помощь при ожогах, вывихах, растяжениях. ОФП. Баскетбол.	1.5
46	Беговые и прыжковые упражнения. Очистка воды в походных условиях. ОФП. Баскетбол.	2
47	Беговые и прыжковые упражнения. Ориентирование. Чтение карты. ОФП. Баскетбол.	1.5
48	Беговые и прыжковые упражнения. Ориентирование по часам и солнцу. Способ разведение огня. ОФП. Велотуризм. Игра баскетбол.	2
49	Беговые и прыжковые упражнения. Ориентирование по маркерам. Составление маршрута движения. ОФП. Игра баскетбол.	1.5
50	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями. Игра футбол.	2
51	Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение заданий по интересам. Игра баскетбол.	1.5
52	Беговые и прыжковые упражнения. Контроль расхода продуктов в походе. ОФП. Игра футбол.	2
	апрель	
53	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Наведение параллельных перилл. Настольный теннис.	2
54	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Переправа «Маятник». Настольный теннис.	1.5
55	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Вертикальный спуск «Дюльфер». Настольный теннис.	2
56	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Питание в походе. Туристическая техника. Вертикальный подъём. Настольный теннис.	1.5
57	Беговые и прыжковые упражнения. Туристическая техника. Организация соревнований ТПТ. Игра баскетбол.	2
58	Беговые и прыжковые упражнения. Приготовление пищи на костре. Игра настольный теннис.	1.5

59	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Наведение перил. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра футбол.	2
60	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Навесная переправа прохождение на время. Игра футбол.	1.5
	май	
61	Однодневный поход. Практическое занятие. Техника безопасности. ОФП. Футбол.	5
	III модуль «Основы пешеходного туризма» 30 часов	
62	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Техника безопасности. ОФП. Игра футбол.	2
63	Туристическая техника. Снаряжение туриста. ОФП. Игра в баскетбол.	2
64	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Игра баскетбол.	2
65	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Питание в туристическом походе. Составление меню и списка продуктов питания в походе. ОФП. Игра баскетбол.	2
66	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Ориентирование по карте. Доклад по составленному маршруту движения. ОФП. Игра баскетбол.	2
	июнь	
67	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Игра футбол.	2
68	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Подготовка к туристическому слету. Постановка палатки на время. Переправа по жердям – гадь.	2
69	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Видеофильм. Игра в баскетбол.	2
70	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Ориентирование по азимуту. Топографические знаки. Игра в баскетбол.	2
71	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Ориентирование. Соревнования по ориентированию. Игра в волейбол.	4
72	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Питание в походе и в лагере. Приготовление пищи. Игра в волейбол.	4
73-74	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Походы. Техника пешеходного туризма.	4