

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАОУ Троицкой СОШ  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

Утверждаю:  
И.о. директора  
МАОУ Троицкая СОШ  
С.В. Иванова  
Приказ №141-ОД от 29.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Пеший туризм»

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель: Пастухов В.А.,  
педагог дополнительного образования

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Туризм способствует интересно и содержательно организовывать свой досуг, осваивать практические навыки в жизни; повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Занятия туризмом развивают морально-волевые качества: дружды, коллективизма, взаимовыручки. Участие в туристских походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и товарищам, а так же способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире и его развитии.

Настоящая дополнительная образовательная программа «Подготовка к ОГЭ по русскому языку» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МАОУ Троицкая СОШ.

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности (далее – программа) имеет несколько направлений: спортивная, туристическая, географическая, экологическая и патриотическая, адресована учащимся 11-16лет, ориентирована на реализацию интересов детей.

### **1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

В процессе занятий мы знакомимся с природой и достопримечательностями родного края, ведём краеведческую работу, на практике применяем знания топографии, ориентирования, охраны природы.

Туристские соревнования имеют своей целью подготовку туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Важным фактом является то, что туризм даёт нам здоровье и отвлекает детей от вредных привычек.

Программа состоит из разделов:

- туристические навыки и пешеходный туризм;
- физическая подготовка;
- техника и тактика пешеходного туризма;
- топография и ориентирование;
- основы выживания и медицинская подготовка, краеведение;
- экология

**1.3. Цель программы:** Способствовать воспитанию разносторонней развитой личности ребенка, социально-адаптированной к современным условиям, овладевшей, основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области пешеходного туризма, хорошая физическая подготовка, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую и спортивную деятельность.

### **1.4. Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию посредством туризма;
- приобретение необходимых знаний в области туризма;

- приобретение навыков организации быта в природных условиях;
- развитие двигательных способностей для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- подготовка разносторонне развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов туристско-массовой работы.

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных разделов подготовки туриста-пешеходника, составляющих целостную систему. Эта система позволяет создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В соответствии с общими задачами объединения, каждый год обучения решает свои этапные задачи.

### **Первый год обучения:**

– ознакомление с видами туризма, овладение основами физической подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям туризмом. Создание базы разносторонней подготовленности: физической, топографической, краеведческой, технической, тактической, основ медицинских и биологических знаний в походах и соревнованиях, выживания в экстремальных ситуациях, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований по туризму и с некоторыми вопросами теоретической подготовки. Совершение трехдневных походов. Участие в школьных и в районных соревнованиях по туризму.

### **Второй год обучения:**

– укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся, повышение уровня разносторонней туристической подготовленности; совершенствование техники пешеходного туризма, закрепление основ ориентирования, туристических навыков, дальнейшее развитие самостоятельных навыков в обеспечении жизнедеятельности в природных экстремальных ситуациях. Расширение знаний и приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по ориентированию и туризму. Получение знаний о топоъемке, изготовление спортивных картосхем. Участие в пяти-семидневных походах и в областных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

### **Третий год обучения:**

– специальная физическая подготовка, совершенствование техники пешеходного туризма, ориентирование, топография, практическая проверка знаний по туризму в категорийных походах и в соревнованиях по туристическому многоборью.

В конце каждого учебного года предусматривается проведение итоговых походов и соревнований на первенство объединения и школы. Кроме того, не менее трех раз в течение учебного года (*в сентябре, декабре, апреле*) проводятся испытания по контрольным упражнениям по физподготовке, по технике туризма, турнавикам, по ориентированию и т.д., которые прилагаются к каждому разделу данной программы. Для каждой группы занимающихся предусматриваются теоретические, практические и индивидуальные занятия, сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях и судейская практика.

### **Основные задачи теоретических занятий:**

– дать необходимые знания по туризму, ориентированию, физической подготовке, экологии, краеведению, медицинской подготовке, истории развития туризма, по общей гигиене туриста, о врачебном контроле и самоконтроле, о туринвентаре, технике и тактике турсоревнований, о правилах организации и проведения соревнований.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора, пользования, ремонта и хранения инвентаря, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика пешеходного туризма

(элементы горной техники), развиваются специальные качества и умения, необходимые юным туристам. Овладению основами техники туризма следует уделять много внимания. Хорошая базовая техническая подготовка позволит в дальнейшем успешно выступать на соревнованиях по туристическому многоборью и совершать многодневные походы. На индивидуальных занятиях даются более глубокие теоретические знания в зависимости от специализации каждого члена команды, имеющего постоянные обязанности в походе и на туристических соревнованиях (капитан команды, топограф, медработник, краевед, эколог и т.д.).

Большое внимание необходимо уделять подготовке капитана, который должен быть компетентен во всех областях туристических знаний.

## **1.5. Организационно-педагогические и содержательные основы образовательного процесса программы**

### **1.5.1. Режим работы детского объединения**

Программа рассчитана на **3 года** обучения, **68 часов** в год. 2 раза в неделю по 1 часу ( 40 мин.)

Программа ориентирована на детей в возрасте **от 11 до 17 лет**.

Состав группы постоянный в течение года, набор в группы – свободный, принимаются все желающие дети.

Количество обучающихся в группе – **10-15 человек**.

### **1.5.2. Виды, формы и особенности проведения занятий**

В зависимости от приоритета обозначенных целей и задач в учебной деятельности педагог использует следующие виды занятий:

- теоретические занятия по формированию знаний;
- практические занятия, направленные на формирование умений применять знания на практике, отработку навыков, компетентностей, основная форма занятий: упражнения и выполнение учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в туристических соревнованиях и многодневных походах.
- воспитательные, конкурсные мероприятия;
- занятия - экскурсии, занятия - викторины и т.д.

## **1.6. Особенности учебно-воспитательной деятельности**

Сегодня под воспитанием в организациях дополнительного образования детей все больше понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся в целях эффективного решения общих задач.

Применяемые формы и методы воспитательной работы различны. Это и беседы, и экскурсии, и др. Но все они проходят в рамках занятия, среди которых интересны такие как: занятие - викторина; занятия по формированию этических норм, приобщению детей к нравственным и культурным ценностям (беседы, ролевые игры, экскурсии в музеи, участие в выставках), выставки, конкурсы.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, в играх с детьми.

В течение учебного года педагогом проводятся:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы, консультации, анкетирования.

## **1.7. Контроль образовательных результатов**

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, оперативный.

**Предварительный контроль** проводится в первые дни обучения.

**Текущий контроль** проводится через опрос, практические работы, тесты, кпн .

**Итоговый контроль** проводится по результатам участия детей в турслетах, робинзонаде и др. мероприятиях.

**Оперативный контроль** осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов.

На каждом занятии педагог использует **взаимоконтроль и самоконтроль**.

Систематически организуется деятельность, направленная на изучение уровня освоения образовательных программ (ЗУНы). Результаты исследований отражаются в журналах.

Уровень освоения образовательных программ (УООП) включает в себя две составляющие: уровень знаний (УЗ) и уровень умений и навыков (УУН), фиксируется в журнале 2 раза в год: сентябрь, декабрь.

## **1.8. Ожидаемые результаты образовательного процесса.**

### **Личностные.**

Учащиеся

- положительно относятся к двигательной активности;
- осознанно выбирают здоровый образ жизни;
- мотивированы к учебной деятельности;
- самостоятельны и отвечают за свои поступки;
- доброжелательны и сопереживают чувствам других людей;
- сотрудничают со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- мотивированы к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- у учащихся сформирована гражданская позиция в экологическом воспитании.

### **Метапредметные.**

Учащиеся:

- соблюдают технику безопасности;
- умеют работать в малых группах;
- умеют планировать свою деятельность для достижения результата;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- используют знаково-символические средства представления информации об изучаемых объектах, в схемах решения учебных и практических задач;
- используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- владеют логическими действиями сравнения, анализа, обобщения по признакам, построения рассуждений;
- излагают свое мнение и аргументируют свою точку зрения и оценку событий;
- умеют договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
- владеют начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, технических);

### **Предметные.**

1) **учащиеся знают:**

- назначение компонентов походной аптечки.
- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;

- виды повязок и способы их наложения;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного;
- основы питания в походе;
- основы выживания в экстремальных ситуациях;
- проблемы экологии родного края;
- историю родного края;
- географию родного края;
- правила техники безопасности;
- технику и тактику туристических соревнований.

## **2) учащиеся умеют:**

- разводить костер;
- читать карту;
- грамотно собирать рюкзак;
- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровый набор, котлы, палатка, тент;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- выбрать место для бивуака;
- разработать маршрут похода;
- составить меню;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь;
- осуществлять дежурство в лагере;
- выполнять обязанности завхоза;
- вести дневник похода;
- собирать краеведческую информацию;
- правильно осуществлять хранение продуктов;
- вязать основные узлы;
- проходить туристическую трассу;
- выполнять страховку;
- выбирать тактику на соревнованиях по туристической технике;
- преодолевать трудный рельеф;
- организовывать спасательные работы.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов в год	Формы контроля
<b>1. Теоретические занятия</b>			
1.	Пешеходный туризм	2	Тест
2.	Туристические навыки	2	Тест
3.	Туристическая подготовка	1	Эстафета
4.	Техника и тактика туризма	3	Соревнование (закончить дистанцию)
5.	Краеведение	2	Решение задач поискового характера
6.	Топография и ориентирование	4	Игра-путешествие
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	3	Творческие задания
8.	Экология	1	Беседа
Итого:		18	
<b>2. Практические занятия</b>			
1.	Пешеходный туризм	5	Соревнования (правила сбора рюкзака), практические задачи
2.	Туристические навыки	5	Тренировки
3.	Физическая подготовка	6	Сдача ГТО
4.	Техника и тактика туризма	5	Тест
5.	Краеведение	4	Творческие задания
6.	Топография и ориентирование	8	Прохождение маршрута
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	4	Игра-путешествие
8.	Экология	1	Беседа
Итого:		38	
<b>3. Организация походов и экскурсий</b>			
1.	Практические занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте	4 экскурсии по 1 часа	
2.	Однодневные походы	1 поход 8 часовой.	
Итого:		48 часов.	
Всего:		68	
<b>4. Массовая туристско-краеведческая работа объединения (группы)</b>			
1.	Участие в соревнованиях по туристическому многоборью	Согласно календарю соревнований	
2.	Краеведческая работа и проведение массовых туристско-краеведческих мероприятий	По плану воспитательной работы школы	

### Учебный план на 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов в год	Формы контроля
<b>1. Теоретические занятия</b>			
1.	Пешеходный туризм	2	Тест
2.	Туристические навыки	2	Практика
3.	Туристическая подготовка	1	Эстафета
4.	Техника и тактика туризма	3	Соревнование (закончить дистанцию)
5.	Краеведение	3	Решение задач поискового характера на местности
6.	Топография и ориентирование	4	Чтение топографических карт, ориентирование на местности
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	2	Творческие задания
8.	Экология	1	Беседа
Итого:		18	
<b>2. Практические занятия</b>			
1.	Пешеходный туризм	5	Соревнования (правила сбора рюкзака), практические задачи
2.	Туристические навыки	5	Тренировки
3.	Физическая подготовка	6	Сдача ГТО
4.	Техника и тактика туризма	5	Тест
5.	Краеведение	4	Творческие задания
6.	Топография и ориентирование	8	Прохождение маршрута
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	4	Игра-путешествие
8.	Экология	1	Беседа
Итого:		38	
<b>3. Организация походов и экскурсий</b>			
1.	Практические занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте	4 экскурсии по 1 часа	
2.	Однодневные походы	1 поход 8 часовой.	
Итого:		48 часов.	
Всего:		68	
<b>4. Массовая туристско-краеведческая работа объединения (группы)</b>			
1.	Участие в соревнованиях по туристическому многоборью	Согласно календарю соревнований	
2.	Краеведческая работа и проведение массовых туристско-краеведческих мероприятий	По плану воспитательной работы школы	



### Учебный план на 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов в год	Формы контроля
<b>1. Теоретические занятия</b>			
1.	Пешеходный туризм	2	Тест
2.	Туристические навыки	2	Практика
3.	Туристическая подготовка	1	Эстафета
4.	Техника и тактика туризма	3	Соревнование (закончить дистанцию)
5.	Краеведение	2	Решение задач поискового характера
6.	Топография и ориентирование	4	Игра-путешествие
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	3	Творческие задания, эстафета
8.	Экология	1	Беседа
Итого:		18	
<b>2. Практические занятия</b>			
1.	Пешеходный туризм	5	Соревнования, практические задачи (правила сбора рюкзака)
2.	Туристические навыки	5	Тренировки
3.	Физическая подготовка	6	Сдача ГТО
4.	Техника и тактика туризма	5	Тест
5.	Краеведение	4	Творческие задания
6.	Топография и ориентирование	8	Прохождение маршрута
7.	Основы выживания и медицинская подготовка	4	Игра-путешествие
8.	Экология	1	Беседа
Итого:		38	
<b>3. Организация походов и экскурсий</b>			
1.	Практические занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте	4 экскурсии по 1 часа	
2.	Однодневные походы	1 поход 8 часовой.	
Итого:		48 часов.	
Всего:		68	
<b>4. Массовая туристско-краеведческая работа объединения (группы)</b>			
1.	Участие в соревнованиях по туристическому многоборью	Согласно календарю соревнований	
2.	Краеведческая работа и проведение массовых туристско-краеведческих мероприятий	По плану воспитательной работы школы	

## **2.2. Содержание образовательной деятельности**

### **1. Вводное занятие. Основы туризма.**

Входной контроль.

**Теория:** Знакомство с образовательной программой. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Общественное снаряжение. Распределение веса в группе. Виды костров. Способы разведения костров. Растопка (естественные и искусственные материалы).

**Практика:** Отработка навыков сборки рюкзака. Знакомство с различными видами рюкзаков. Знакомство с основным туристским снаряжением: спальник, коврик, личная одежда, обувь, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Практическая работа по разведению костра. Первые тренировочные выезды. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная.

### **2. Ориентирование на местности.**

**Теория:** Компас. Азимут. Топографическая карта: основные элементы, условные обозначения. Спортивные туристские карты: основные элементы, условные обозначения, специальные символы. Карточка участника соревнований по ориентированию. Контрольный пункт, легенда КП. Элементы ориентирования без компаса и карты.

**Практика:** Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях ориентирования.

### **3. Медицина.**

**Теория:** Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов. Аптечка для походов выходного дня и для многодневных походов. Понятие раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Понятие травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Виды повязок. Способы их наложения. Способы иммобилизации. Утопления. Первая помощь утопающему.

**Практика:** Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранах и травмах. Наложение повязок. Работа с основными компонентами аптечки (бинт, йод, пластырь, таблетки и т.д.). Работа групповая и индивидуальная. Промежуточный контроль и диагностика.

### **4. Туристские навыки.**

**Теория:** Основные этапы организации и постановки лагеря. Распределение обязанностей между участниками группы. Различные дежурства. Обязанности дежурных. Распределение работы в дежурной бригаде. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Начальные сведения о составлении раскладки. Обсуждение обязанностей завхоза группы по питанию. Характеристики туристских веревок. Знакомство с основными узлами, необходимыми для работы в походных условиях.

**Практика:** Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Изучение раскладки, разбор необходимого набора продуктов. Практическая работа по составлению раскладки похода выходного дня. Освоение простейших узлов. Зачет по узлам. Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

### **1. Туризм и краеведение.**

**Теория:** Знакомство с особенностями туризма. Специальное снаряжение. Техника безопасности. Техника движения. Ремонтный набор: состав и назначение компонентов. Свердловская область: климат, рельеф, история. Знакомство с маршрутом летнего похода.

**Практика:** Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная. Итоговый контроль и диагностика. Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года. Летние планы.

Для реализации данных задач объединение должно иметь следующий минимум туристического снаряжения:

- карабины - 10 шт.;
- веревка основная (10 м) - 2 шт. по 50 м;
- рюкзаки - 10 шт.;
- палатки - 4 шт.;

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Программа обеспечена учебно-методическим комплексом**

Имеются:

- пособия, необходимые для проведения теоретических занятий в форме лекций, бесед (книги, учебники, карты на электронных носителях);
- сценарии праздников, дружеских встреч;
- методические рекомендации по подготовке и проведению конкурсов.

Для реализации программы используются следующие **педагогические технологии, формы и методы**:

**1) технологии** развивающего, дифференцированного, проблемного, критического, компетентностно-ориентированного обучений. Данные методики учитывают интересы каждого обучающегося, его психологические возрастные особенности, приобретённые знания, умения и навыки.

**2) методы и формы обучения:**

**1. формы теоретического метода обучения (информационные):**

*а) устные словесные методы: рассказ, беседа, инструктаж.*

**Текущая беседа** может идти во время практической работы. **Итоговая (заключительная, обобщающая) беседа** проводится как в конце занятия (в сжатой форме), так и в конце серии занятий по изучению одной темы. Здесь значительная роль отводится выступлениям обучающихся. Итоговая беседа может иметь форму блиц-опроса.

**Инструктаж** – словесный метод обучения, основанный на изложении инструкций. Обычно под инструкцией понимается четкое и достаточно краткое объяснение или перечень правил, которые необходимо строго выполнять.

*б) демонстрационные методы* реализуют **принцип наглядности** в обучении и опираются на показ видеofilьмов, технологических карт, пособий.

**2. Практические методы и формы обучения:**

Основные формы и методы образовательной деятельности:

- словесный (беседа, рассказ, инструктаж, объяснение);
- наглядный (показ, работа по инструкции);
- практический (вязка туристических узлов, чтение топографических знаков, маршрут по азимуту, чтение карт, передвижение по компасу.);
- репродуктивный метод (восприятие и усвоение готовой информации);
- частично-поисковый (выполнение вариативных заданий);
- исследовательский метод;
- метод стимулирования и мотивации деятельности (игровые эмоциональные ситуации, похвала, поощрение).

Совместная деятельность - взрослого и детей подразумевает особую систему их взаимоотношений и взаимодействий. Наличие равноправной позиции взрослого и партнерской формы организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей). Игра, как основной вид деятельности, способствующий развитию самостоятельного мышления и творческих способностей на основе воображения, является продолжением совместной деятельности, переходящей в самостоятельную детскую инициативу.

### 4. СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Подготовка, обучение, воспитание. – М.: Профиздат, 1990.

2. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
3. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 1987.
4. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
5. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
6. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
9. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
10. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
11. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
12. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Фис, 1981.
13. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.: Знание, 1989.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995
6. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003
8. Энциклопедия туриста. М., 1993