

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № 14
От «24» ноября 2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия «И-
сток»



/С.В.Гулак/

Приказ № 519

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«Спортивный туризм»**

Уровень: ознакомительный

Направленность: социально-гуманитарной направленности,

Срок реализации программы: 1 год, 72 часов

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Павлов Геннадий Юрьевич

Великий Новгород

2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Спортивный туризм» **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые);
с учётом:
 - Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
 - Приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Устава МАОУ «Гимназия «Исток»;

- Положения о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей МАОУ «Гимназия «Исток», утверждённого приказом директора № 127 от 1 марта 2023 г.

Данная программа реализуется в объединении «Спортивный туризм» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток»

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Развитие детско-юношеского туризма, краеведения и экскурсионной работы как комплексной учебно-воспитательной системы педагогически организованной деятельности не потеряло своего значения в новых социальных условиях, поскольку туристско-краеведческая деятельность сохранила направленность на всестороннее развитие личности и формирование здорового образа жизни.

Новизна состоит в том что, обучение по программе предполагает разнообразные формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по туризму отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в том, что специально организованная **физкультурно-спортивная деятельность** привлекательна для разных категорий детей и подростков, так как предоставляет широкие возможности проявления личностных качеств при педагогическом сопровождении. Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма.

Цель программы: создание условий для формирования потребности в непосредственном познании мира, физическое развитие детей и выработка у них потребности здорового образа жизни, экологическое воспитание, формирование у детей лидерских качеств, чувства взаимопомощи, способности работы в коллективе, через приобретение специальных знаний в области пешеходного туризма и ориентирования.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

- овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;
- овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;
- обучение умениям и навыкам, необходимым для организации и проведения полевых работ, лагерей и экспедиций;
- овладение навыками содержательного досуга.

Развивающие:

- развитие познавательных способностей, приобретение необходимых умений и навыков для проведения научно-исследовательской работы;
- физическая подготовка учащихся;
- развитие инициативы и индивидуальных способностей.

Воспитывающие:

- участие в мероприятиях по охране природы и воспитание бережного отношения к природе и окружающему миру;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она реализуется по разделам, помогающим эффективно подготовить учащихся к пешим походам и различным соревнованиям. Программа

адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Материал программы даётся в четырёх разделах:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая и техническая подготовка.
4. Показатели технической подготовленности.

В раздел «Основы знаний» входят сведения о пешеходном туризме и спортивном ориентировании, правилах техники безопасности, теоретические сведения о выполнении физических упражнений.

Теоретические знания отдельно по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

Знания, интегрирующие занятия избранными видами спорта с другими сферами деятельности человека, т.е. как знания, полученные на занятиях пешеходным туризмом и спортивным ориентированием, используются в жизни человека.

Сообщение знаний направлено на то, чтобы усвоение сведений, правил, принципов и теоретического материала опиралось на индивидуально возникшие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны физические упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества, необходимые для освоения технических навыков избранных видов спорта.

В раздел «Специальная физическая подготовка» входят:

- специализированные упражнения для развития определённых групп мышц и суставов;
- принципы и техника работы со специальным снаряжением;
- способы организации переправ и преодоления препятствий;
- принципы, правила и способы оказания первой помощи и транспортировки пострадавшего;
- командная работа с обязательной взаимозаменяемостью;
- упражнения на овладение навыками и умением ориентирования, использования компаса, карты;
- особенности бега по пересеченной, каменистой, болотистой, заросшей и т.п. местности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях, учитывать особенности работы со специальным снаряжением и специфику подготовки к соревнованиям в условиях туристских лагерей. Поэтому, прежде чем начать непосредственно обучение технике пешеходного туризма, важно убедиться в том, что учащиеся чётко осознают необходимость строгого соблюдения правил техники безопасности и ответственность за жизнь, и здоровье товарищей по команде во время обеспечения страховки и наведения переправ.

Возраст учащихся, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 10 до 18 лет.

Сроки реализации образовательной программы –1 год обучения (72 учебных часа).

Формы обучения и виды занятий:

Содержание программы ориентировано на **добровольные** разновозрастные группы учащихся. Основная форма работы – групповая. Наряду с групповой формой занятий также осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного

подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные, походы.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю - 2 часа с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Участие в походах, городских туристических слетах, возможно участие в других соревнованиях на разном уровне (категорийные походы, поисково-спасательные работы и т.д.). Обучающиеся являются организаторами - инструкторами во время проведения гимназического туристического слёта. Кроме того, предусматривается участие обучающихся в конференциях и конкурсах Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество».

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями занятий совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности.

Обучающиеся, закончившие программу, могут продолжить занятия, для них добавляются задания повышенной сложности, а также предполагается инструкторская работа с начинающими.

По окончании года обучения учащиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности во время походов, экскурсий, проведения спортивных соревнований по туризму и ориентированию;
- условные обозначения различных карт;
- препятствия в пеших походах, способы их преодоления;
- опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода;
- правила, виды соревнований, ранги;
- назначение туристического инвентаря.

Уметь:

- вязать туристические узлы;
- работать с туристическим инвентарём;
- читать карту, ориентироваться в заданном направлении;
- переправляться через условные препятствия;
- разбивать туристический лагерь.

Способы определения результативности: реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- соревнования по туризму и спортивному ориентированию;
- выполнение контрольных упражнений;

Учебный план.

Наименование разделов, тем	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1. Пешеходный туризм.				
1.1. Основы знаний. Техника безопасности.	5	2	3	Наблюдение, опрос
1.2. Общая и специальная физическая подготовка.	15	1	14	Наблюдение, соревнования
1.3. Техническая подготовка.	16	4	12	Наблюдение, соревнования
2. Спортивное ориентирование.				
2.1. Основы знаний. Техника безопасности.	5	2	3	Наблюдение, опрос
2.2. Общая и специальная физическая подготовка.	15	1	14	Наблюдение, соревнования
2.3. Техническая подготовка.	16	7	9	Наблюдение, соревнования
Общее количество часов	72	17	55	

Содержание программы.

Раздел 1. Пешеходный туризм.

Тема 1.1. Основы знаний. Техника безопасности (5 часов)

Теория (2 часа). Виды туризма, их различия и особенности, туристская терминология. Влияние туризма на укрепление здоровья и основные системы организма человека. Роль туризма в познании окружающего мира. Туризм как способ изучения родного края. Место туризма в физической

культуре человека. Пешеходный туризм, его принципиальные отличия от других видов туризма. Требования ТБ на тренировках, занятиях. Препятствия в пеших походах, способы их преодоления. Опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода.

Практика (3 часа). Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение его назначение, виды, правила пользования. Узлы – названия, назначение, область и варианты применения, особенности и опасные недостатки. Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки.

Тема 1.2. Общая и специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория (1 часа). Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика (14 часов). Упражнение на развитие различных физических способностей.

На развитие выносливости: Длительный бег в зале на местности в ровном ритме 10-12 мин. Бег в страховочных системах в спокойном ритме 10-15 мин.

На развитие силовых способностей: Подтягивание на перекладине (варианты), отжимание в упоре лёжа от пола, скамейки, в положении «ноги выше рук». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и мышц живота – на скамейке, в висе. Лазание по канату. Перетягивание каната.

На развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки со скакалкой, опорные прыжки, упражнения с метание набивного мяча.

На развитие координационных способностей: Бег с изменением направления, челночный бег, подвижные игры. Эстафета по «кочкам», «маятником». Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Метание различных снарядов на точность. Спортивные игры.

На развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов.

Упражнения для подвижности позвоночника. Акробатические упражнения. Растяжечные упражнения с помощью у гимнастической лестницы, на коврик, на гимнастических снарядах.

Тема 1.3. Техническая подготовка (16 часов)

Теория (4 часа). Техника безопасности с техническим снаряжением. Упражнения в помещении и на местности: создание представления о работе с верёвками, страховочной системой, карабинами. Вязка туристических узлов.

Практика (12 часов). Упражнения в помещении и на местности: переправа через условные препятствия – «водные», «лощины», «овраги». Преодоление условных болот. Совершенствование ранее изученного материала.

Раздел 2. Спортивное ориентирование.

Тема 2.1. Основы знаний. Техника безопасности (5 часов)

Теория (2 часа). Ориентирование как отдельный вид спорта. Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги. Российские спортсмены, победители и участники международных соревнований. Обращение с компасом, обращение с картой. Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы отметки. Легенды КП.

Практика (3 часа). Условные знаки: дорожная сеть, гидрография, растительность, камни, скалы, искусственные объекты и сооружения, рельеф, сличение карты с местностью. Ориентирование в заданном направлении.

Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория (1 час). Правила техники безопасности при ориентировании на местности. Особенности передвижения по пересечённой местности.

Практика (14 часов). Физические упражнения.

На развитие выносливости: Бег в аэробной зоне. Длительный, равномерный бег в течение

6-20 мин. Эстафеты. Подвижные игры.

На развитие специальной выносливости: Переменные и интервальные тренировки на местности (с картой или без нее) с продолжительностью ускорений -3 - 5 мин.

На развитие силовых способностей: Максимальная сила: упражнения со значительными по весу отягощениями.

Статическая сила: укрепление мышц спины, лежа на коврик, лицом вниз.

Укрепление мышц живота лежа на спине, лежа на скамейке лицом вверх

На развитие скоростно-силовых способностей Разнообразные прыжковые (прыжки на одной, на двух, «многоскоки») и другие «специальные беговые упражнения», выполняемые с умеренной интенсивностью на относительно протяженных отрезках.

На развитие координационных способностей: Техника «гладкого» бега: беговая осанка и работа рук, длина шага и частота шагов, постановка стопы и отталкивание, перемещение тела в опорной фазе, перемещение центра тяжести.

Эстафеты и игры с картами, компасом, с предметами и без них.

На развитие гибкости: Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра, упругие покачивания в глубоком выпаде, амплитудные упражнения – махи ногами у опоры продольные и поперечные, наклоны из положения стоя на скамейке, сидя на коврик с прямыми ногами. Упражнение «ящер». Гимнастические упражнения.

Тема 2.3. Техническая подготовка (16 часов)

Теория (7 часов). Упражнения в помещении и на местности: создание представления о спортивной карте, ориентирование карты на местности, передвижение с картой по местности под руководством - сопоставление объектов на карте и на местности.

Практика (9 часов). Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах: КП на каждом перекрестке/развилке, КП только на тех перекрестках/развилках, где нужно выбрать (или изменить) направление

движения, КП на дорогах, но вне перекрестков. Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50.

Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.).

Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах: КП расположены вдоль дорог, троп, просек, краев полей и болот, КП расположены вблизи дорог, недалеко от четких привязок (перекрестков, развилок), КП расположены вблизи дорог, но без четких привязок для ухода с дороги.

Календарный учебный график.

№	М	Ч	Вр	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.				Инструктаж	1	Требования ТБ на тренировках, занятиях	Каб. № 110	Зачет
2.				Беседа	1	Туризм как способ изучения родного края.	Каб. № 110	Опрос
3.				Практикум	1	Личное и групповое снаряжение	Каб. № 110	Опрос
4.				Практикум	1	Узлы – названия, назначение, область и	Каб. № 110	Опрос

					варианты применения			
5.				Практику м	1	Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки	Пришкол ьный участок	Практичес кая работа
6.				Беседа	1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Спортзал	Опрос
7.				Тренировк а	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюден ие
8.				Тренировк а	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюден ие
9.				Тренировк а	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюден ие
10				Тренировк а	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюден ие
11				Тренировк а	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюден ие
12				Тренировк а	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюден ие
13				Тренировк а	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюден ие
14				Тренировк а	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюден ие
15				Тренировк	1	Упражнения на развитие	Спортзал	Наблюден

				а		координационных способностей		ие
16				Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
17				Тренировка	1	Упражнения на развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
18				Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
19				Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
20				Тренировка	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюдение
21				Инструктаж	1	Техника безопасности с техническим снаряжением	Каб. № 110	Зачет
22				Практику	3	Создание представления о работе с верёвками, страховочной системой, карабинами	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
23				Практику	2	Вязка узлов	Каб. № 110	Соревнования
24				Тренировка	2	Преодоление условных препятствий: «водные»	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
25				Тренировка	2	Преодоление условных препятствий: «лощины»	Спортзал, пришкольный	Соревнования

						ьный участок	
26			Тренировк а	2	Преодоление условных препятствий: «овраги»	Спортзал, пришкол ьный участок	Соревнова ния
27			Тренировк а	2	Преодоление условных препятствий: «болото»	Спортзал, пришкол ьный участок	Соревнова ния
28			Тренировк а	2	Траверсирование	Спортзал, пришкол ьный участок	Соревнова ния
29			Беседа	1	Ориентирование как отдельный вид спорта	Каб. № 110	Опрос
30			Беседа	1	Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги	Каб. № 110	Опрос
31			Практику м	1	Обращение с компасом, обращение с картой	Пришкол ьный участок	Опрос
32			Практику м	1	Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы отметки	Каб. № 110	Опрос
33			Практику м	1	Условные знаки	Каб. № 110	Викторина
34			Инструкта ж	1	Правила техники безопасности при ориентировании на	Каб. № 110	Зачет

						местности		
35				Тренировк а	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюден ие
36				Тренировк а	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюден ие
37				Тренировк а	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюден ие
38				Тренировк а	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюден ие
39				Тренировк а	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюден ие
40				Тренировк а	1	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортзал	Наблюден ие
41				Тренировк а	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюден ие
42				Тренировк а	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюден ие
43				Тренировк а	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюден ие
44				Тренировк а	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортзал	Наблюден ие
45				Тренировк а	1	Упражнения на развитие специальной	Спортзал	Наблюден ие

						выносливости		
46				Тренировка	1	Упражнения на развитие силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
47				Тренировка	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Спортзал	Наблюдение
48				Тренировка	1	Упражнения на развитие координационных способностей	Спортзал	Наблюдение
49				Практикум	2	Создание представления о спортивной карте	Каб. № 110	Опрос
50				Практикум	2	Ориентирование карты на местности	Пришкольный участок	Инд. задания
51				Практикум	2	Передвижение с картой по местности под руководством	Пришкольный участок	Наблюдение
52				Практикум	2	Сопоставление объектов на карте и на местности	Пришкольный участок	Инд. задания
53				Тренировка	2	Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах	Пришкольный участок	Соревнования
54				Сам. работа	2	Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50	Спортзал	Наблюдение
55				Практикум	2	Ориентирование по схеме спортзала или школьного	Спортзал, пришкол	Соревнования

						стадиона	ьный участок	
56				Практику м	2	Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах	Пришкол ьный участок	Соревнова ния

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

Методические пособия, карта диагностики физического развития ребенка.

Материалы по подготовке к занятиям.

Рекомендации по организации к реализации программы:

Методы и формы работы с учащимися по программе «Пешеходный туризм и спортивное ориентирование» направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, создание комфортного психологического климата в группе и развитие творческих способностей учащихся.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности.

Дети, обучающиеся по данной программе, принимают участие в общешкольных походах, городских туристических походах, возможно участие в других соревнованиях на разном уровне. Они являются организаторами инструкторами во время проведения гимназического туристического слёта. Кроме того, предусматривается участие обучающихся в конференциях и конкурсах Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество». Основные умения и знания, полученные во время занятий,

учащиеся демонстрируют во время городских соревнований - туристических слётах

Лекционный материал представлен

теорией о развитии туристического движения в России.

Дидактический материал представлен комплектом плакатов:

- оказание первой медицинской помощи;
- определение местонахождения на местности;
- карты местности.

Материально-техническое обеспечение:

Перечень средств обучения и воспитания

Наименование оборудования	Количество оборудования
Топор туристический	3
Каска туристическая	12
Карабины туристические, байонетные	60
Система страховочная раздельная	12
Спусковое устройство Восьмёрка с креплением	12
Жумар правый	8
Жумар левый	2
Пантин правый	8
Пантин левый	6
Веревка 10 мм	400 м

Кабинет для проведения теоретических занятий практические занятия
Спортивный зал, спортивная площадка.

Литература для педагога

1. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов», МО РФ, 1996г.
2. С. Болдырев, В Жмуров, Е Косарев «Сложные туристские походы» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. М. Русанов, Ф. Кропф. « Поисково-спасательные работы» - М.: Мол. гвардия, 1993.

4. Ю.В. Верхошанский «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. В. Борилкевич, А. Зорин, Б.Михайлов, А. Ширинян «Беговая подготовка ориентировщиков» Университет - С-Пб, 1994.
6. А.В. Иванов, А.А. Ширинян «Сборник упражнений по спортивному ориентированию» - С-Пб, 2005.

Литература для обучающихся

1. Э. Изоп «Игры на площадке и на местности» - М.: Учпедгиз 1959.
2. Огородников Б.И." Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО» - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. А. Ширинян «Ориентирование для непрофессионалов» - С-Пб, 2005.