

Принята

на заседании педагогического совета ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом» г. Абдулино

Протокол № 2 от «5» ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом» г. Абдулино

_____ Г.А. Хисаева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Юный турист»

Сроки реализации образовательной программы – 1 года обучения.

1- год обучения – 2 часа в неделю –68 часов за весь период

Возраст учащихся: 10-17 лет

Составила: руководитель кружка Сахаутдинова Р.Р.

Актуальность программы.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

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

Новизна.

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «Юный турист» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Адресат программы – программа рассчитана на 1 год обучения и адресована воспитанникам учреждения от 10 до 17 лет. Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

Образовательные :

- освоить туристские навыки в походе, слёте, знания прохождения технических этапов;
- изучить различные способы переправ и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- обучить детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением.

Развивающие :

- развивать эмоционально ценностный и коммуникативный опыт, эмоциональную сферу личности, уверенность в себе, позитивную самооценку;
- развить силу, выносливость, координацию движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе, жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, стремление к саморазвитию, потребность в здоровом образе жизни;
- выработать организаторские навыки, научить вести себя в коллективе.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

В области эстетической культуры:

- Формирование культуры движений.

В области физической культуры и спорта:

- Владение умениями бегать, метать, выполнять гимнастические упражнения, в спортивных играх играть одну из спортивных игр, демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- Понимание туризма как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью;
- Проявления уважительного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья;
- Понимание культуры движений.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий.

Предметные результаты

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Знания по истории развития пешеходного туризма;
- Знания о здоровом образе жизни.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Способность проявлять дисциплинированность уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.

В области физической культуры:

- Способность подбирать идеальную для себя технику передвижения на перилах, на дистанциях между заданиями, трассах спортивного ориентирования;
- Способность составлять планы занятий с использованием приобретённых знаний и умений по технике и тактике пешеходного туризма;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий.

По окончании программы обучающийся должен знать:

- Правила проведения соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, особо значимые разделы Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.
- Технику безопасности по проведению самостоятельных занятий.
- Краеведческий материал о родном крае.

По окончании программы обучающийся должен уметь:

- Преодолевать дистанцию пешеходная индивидуальное прохождение, связка, группа.
- Закончить дистанцию по спортивному ориентированию
- Достичь квалификационных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

участие в краеведческих олимпиадах; участие в исследовательских проектах; участие в спортивных состязаниях детского дома и областных соревнованиях.

Формы и методы реализации программы.

Основными методами обучения являются:

- Практические и теоретические занятия
- Тестирование
- Участие в соревнованиях
- Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок,

совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления.

Учебно – тематический план
(68 часов)

№	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1	Организационно-методическая подготовка	3		
1.1	Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании	1	1	
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	каждое занятие	каждое занятие	
1.3	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	1	0,5	0,5
1.4	Изучение Правил по спортивному ориентированию	1	0,5	0,5
2	Специальная туристская подготовка	30		
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	5	1	4
2.2	Упражнения с веревками, карабинами	6	1	5

2.3	Страховка, сопровождение	2		2
2.4	Организация перил на этапах	1		1
2.5	Тактическая подготовка	2	2	
2.6	Личное, командное прохождение этапов	6	1	5
2.7	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	7		7
2.8	Соревнования по спортивному туризму	1		1
3	Подготовка по спортивному ориентированию	13		
3.1	Параметры карты, условные знаки	2	1	1
3.2	Чтение карты	2		2
3.3	Компас, упражнения с определением азимута	2	1	1
3.4	Тактическая подготовка	2	1	1
3.5	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	4		4
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	1		1
4	Общая физическая подготовка	16		
4.1	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	2		2
4.2	Кроссовая (лыжная) подготовка	3		3
4.3	Вело подготовка	8		8
4.3	Игровые виды спорта, эстафеты	3		3
5	Краеведение	6		
5.1	Родной край, природные особенности, история, известные земляки	6	5	1
	ИТОГО:	68	15	53
6	Вариативная часть*			
6.1	Кроссовая (лыжная) подготовка			
6.2	Вело подготовка			
6.3	Подвижные игры			
6.4	Самодетельность			
6.5	Ремонт снаряжения			

Содержание программы обучения:

Основными методами обучения являются:

- Практические и теоретические занятия
- Тестирование
- Участие в соревнованиях
- Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы

Организационно-методическая подготовка

- 1.1. Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании
 - ✓ Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.
 - ✓ Ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования (заданный маршрут, ориентирование по выбору).
- 1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом
 - ✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.
 - ✓ Техника безопасности при движении на этапах.
 - ✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.
- 1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента
 - ✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций

1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

✓ Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

2. Специальная туристская подготовка

2.1. Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

✓ Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), перчатки, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

✓ Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

✓ Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

2.3. Страховка, сопровождение

✓ Определение страховки, его разновидности. Командная страховка.

Сопровождение.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Страховка 1-го участника.

Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов.

Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-класса в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-класса в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-класса в природной среде и в закрытых помещениях.

2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях учреждения, на муниципальном и региональном уровнях.

3. Подготовка по спортивному ориентированию

3.1. Параметры карты, условные знаки

✓ Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внесматштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

✓ Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Устройство компаса и методы его использования

✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях учреждения, на муниципальном уровнях.

4. **Общая физическая подготовка**

4.1. **Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств**

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

4.2. **Кроссовая (лыжная) подготовка**

✓ Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

4.3. **Игровые виды спорта, эстафеты**

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

5. **Краеведение**

5.1 **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

✓ Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

✓ Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.

6. **Вариативная часть**

6.1 **Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.**

6.2 **Вело подготовка: техника передвижения на спортивном велосипеде.**

6.3 **Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.**

6.4 **Самостоятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».**

6.5 **Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.**

Условия реализации программы:

Для реализации программы «Юный турист» занятия с воспитанниками проводятся в природной среде и на искусственном рельефе (оборудованными специальными опорными точками помещениях). Обязательно требование – использование специального альпинистского и туристского снаряжений.

Информационное обеспечение:

- Видеозаписи (учебные и познавательные видеоматериалы по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)
- Дидактический материал (плакаты, фотоматериал, наглядное пособие и т.п.)
- Литература (как для педагога, так и для обучающихся)
- Доступ к специализированным Интернет-ресурсам

Материально-техническое обеспечение – специальное альпинистское и туристское снаряжение, бивачное оборудование, аудио- и видеоаппаратура.

Перечень снаряжения для отдельного обучающегося спортсмена

№	Личное снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	комплект	1
2.	Блокировочный конец, 1-3 м	штука	1
3.	Карабин (любой модификации)	штука	3
4.	Сборка блок-ролика	штука	1

5.	Сборка ФСУ	штука	1
6.	Жумар	штука	1
7.	Каска	штука	1
8.	Багажная резинка для крепления веревок к корпусу	штука	1
9.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	2
10.	Секундомер	штука	1
11.	Компас	штука	1
12.	Спортивная одежда для практических занятий в помещении	комплект	1
13.	Спортивная одежда для практических занятий на местности	комплект	1
14.	Обувь для практических занятий в помещении	комплект	1
15.	Обувь для практических занятий на местности	комплект	1

Перечень группового снаряжения для практических занятий

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников, количество оптимальное.

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина до 3 м (для техники вязки узлов)	штука	10
2.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	4-6
3.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 21-30 м	штука	4-6
4.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 31-40 м	штука	2
5.	Карабин (любой модификации)	штука	20
6.	Маты гимнастические	штука	3

Рекомендуемая литература:

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., илл.
2. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 - 1998 гг. / Автор-сост. Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1998. - 176 с., илл.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с., илл.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл., изд. 2-е стереотипное.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл.
7. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с., илл.
8. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., илл.
2. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго. Худ. М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия рахвития", 1998. - 176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")
3. Игры на воздухе /Составитель Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
4. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.
5. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн. Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Киплинг Р. Маугли.