

Министерство образования Новгородской области
Социальный комитет Администрации Марёвского
муниципального округа

Рассмотрена на
педагогическом совете №21
от 30.08.2024 г.

Утверждена приказом
Директора школы №41-А
от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Туристического кружка

«Марёвские тропы»

для обучающихся 8 – 9 классов

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 1 год

Объем обучения: 144 часа

Составитель:
Беликов А.Н., учитель труда,

2024-2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Туризм 2023» (далее – Программа) разработана на основе следующих документов:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 N 304-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки и Минпросвещения России от 05 августа 2020

г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора;

- Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени;

- Устав МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы. 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 детей и подростков, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот важнейшие задачи современного образования.

Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, красивейшими ландшафтами родной страны, родного края. Туризм является одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Туристско-краеведческое направление должно быть неотъемлемой частью в учебно-воспитательном процессе детей и подростков. Такое направление в работе с детьми и подростками способствует укреплению их здоровья, повышению физических навыков, развитию интереса к военно-исторической тематике, становлению патриотизма у подрастающего поколения. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога обучающиеся могут научиться развивать собственные интересы, а также делиться своими приобретенными знаниями, удобствами, благополучием ради других.

Педагогическая целесообразность программы: программа направлена на адаптацию обучающихся к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, военный, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), топография, краеведение, спортивное ориентирование, медицина.

Адресат программы: дети 7-17 лет.

Язык обучения: русский язык.

Младшая группа (7 – 10 лет). Характеризуется готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться) и готовностью к взятию на себя новых обязанностей.

В этом возрасте происходит активное формирование нравственно-эстетического отношения к жизни, развитие форм мышления, которые обеспечивают дальнейшее усвоение различных знаний.

Как выстраивать деятельность:

Самоорганизовывать и самодисциплинировать ученика посредством групповых игр, вызывания любопытства, интереса к всевозможным заданиям.

Привлекать родителей к совместным воспитательным мероприятиям.

В средней группе (11 – 14 лет) главная деятельность – общение со сверстниками, подросток приобретает социальный, трудовой опыт, а также познаёт себя в системе моральных, эстетических общественных отношений.

Д.И. Фельдштейн в своих исследованиях обнаружил, что повышение самопознания зависит от того, что происходит замена общей позиции «Я по отношению к обществу» на две, следующие друг за другом позиции «Я в обществе» и «Я и общество». Также он выделяет три стадии подросткового периода:

1) локально-капризную (10-11 лет) – проявляется потребность в признании взрослых;

2) «право-значимую» (12-13 лет) – обусловленная потребностью в социальном признании, которая обнаруживается в речевой форме «я тоже имею право, я могу, я должен»;

3) «утверждающе-действенную» (14-15 лет) – возникает готовность показать себя, выразить свои силы.

Как выстраивать деятельность:

Принимать во внимание интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними.

Учитывать обостренное чувство собственного достоинства, чувства симпатии и антипатии.

Достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Поддерживать в подростке позицию его исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Содержание учебной деятельности должно вводиться в современные условия общественно-экономических и социально-бытовых отношений.

У детей старшей группы (15 – 17 лет) ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости. Основными компонентами этого периода являются дружба, доверительные отношения.

В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания.

Как выстраивать деятельность:

Приобщать личность к общественным ценностям и стимулировать к выбору личных.

Поддерживать свободу личности в выборе целей и путей их достижения, своевременно корректировать и направлять.

Чётко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.

Позитивно, регулярно поддерживайте подростка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.

В этом возрасте учащиеся по своим потребностям (стремлению к

общению и деятельности в кругу ровесников, преодолению трудностей, испытанию себя) и возможностям (образовательным и физическим) созревают к самостоятельной туристско-краеведческой деятельности в коллективе сверстников.

В связи с возрастными особенностями обучающихся, предполагается деление обучающихся на три возрастные группы – младшая группа, средняя группа, старшая группа.

Объем и срок освоения программы

<i>Общее количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
144 (академических часа)	35 часов	133 часа

Форма обучения – очная

Форма реализации: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту – дистанционное обучение).

Дистанционная форма обучения используется в следующих случаях:

- обучающийся не имеет возможности учиться по традиционным технологиям (ограничения по времени, возможностям передвижения, по состоянию здоровья);
- активированные дни, карантин.

Уровень освоения программы: стартовый

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 1 занятия – 90 мин (2x45 мин - очное обучение), 60 мин (2x30 мин - дистанционное обучение).

Принцип формирования групп:

Набор обучающихся в группу - свободный. В группу поступают все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. В связи с возрастными особенностями обучающихся, предполагается деление обучающихся на три возрастные группы – младшая группа, средняя группа, старшая группа. Количество обучающихся в группе от 15-20 человек.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Используются:

- оздоровительные;
- личностно-ориентированные;
- дифференцированное обучение;
- личностно-развивающие;
- информационно-коммуникативные;
- спортивно-игровые.

Виды познавательных и физкультурных занятий, используемых в данной программе:

- Природоведческие занятия (в процессе двигательной деятельности фиксировать природные явления, изменения, формировать бережное отношение к природе).
- Занятие-разведка (расширение опыта ориентировки в окружающем мире, знакомство с природными и социальными объектами).
- Занятие-поиск (закрепление и расширение пространственного направления, движение в заданном направлении по простейшей схеме, осуществление поиска природных и социальных объектов способом «хождение по легенде»).
- Занятие-тренировка (развитие физических качеств, обучение элементам туризма).
- Сюжетно-ролевое занятие (построение реальной модели действительности туристской направленности).
- Игровое занятие (подвижные спортивные игры туристкой направленности).
- Занятие- тренировка (выполнение заданий).
- Занятие-соревнование (проводятся в течение года с постепенно усложняющимися двигательными заданиями).

1.2. Цель и задачи программы

Цель – создание обучающей среды, способствующей всестороннему развитию личности обучающегося, его жизненному самоопределению средствами туристско – краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безопасных путешествий.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний по основам туристско – краеведческой деятельности;
- формирование межпредметных знаний в области истории, географии, экологии, ОБЖ, физической культуры;
- формирование теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в выездах;
- формирование умений в области ориентирования на местности;
- формирование знаний и умений оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

Развивающие:

- развить у обучающихся коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество;
- развивать такие способности как: выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве;

- формировать навыки здорового образа жизни;
- развить познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- способствовать оздоровлению обучающихся в условиях естественной природной среды;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий (дистанционное обучение).

Воспитательные:

- воспитать командный спортивный интерес;
- формировать навыки здорового образа жизни через занятие спортом;
- формировать интерес к туристско–краеведческой деятельности;
- формировать у обучающихся гражданскую позицию;
- способствовать личностному росту обучающихся;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- основы топографии и ориентирования;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи.

Будут уметь

- ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам в походе и на соревновании по спортивному туризму;
- организовывать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- владеть приёмами самостраховки;
- правильно применять туристские узлы.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий различного характера и умение их исправить;
- умение объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить способы ее улучшения;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации использованием различных источников;
- умение выражать свои мысли и способность слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого на иное мнение.

Личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия;
- приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, потребность соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоорганизованность и самоконтроль.

Теоретические знания:

- по видам туризма;
- по географии и экологии села Марёва и его окрестностей,
- по организации и проведению турпохода практические навыки и умения;
- работа с различными видами карт;
- организация биваков, разжигания костров, ориентирование на местности;
- ведение полевого дневника и составление отчётов турист походов.

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде тестов, практических заданий, соревнований по спортивному ориентированию.

№ п.п.	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Азбука топографа	28	1	2
2,1	Компас.		1	3
2,2	Азимут.		1	3
2,3	Измерение расстояний		1	3
2,4	Топографические знаки.		1	3
2,5	Топографическая карта		1	3
2,6	Снаряжение туриста		1	2
2,7	Узелок	1	1	
3	Тренировочный поход и разбор его итогов	8		8
4	На трассе спортивного ориентирования	52	1	12
4,1	Виды и характер соревнований по ориентированию на местности		1	10
4,2	Организация движения в пешем туристическом походе		1	4
4,3	Преодоление полосы препятствий		1	8
4,4	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь		1	4
4,5	По заснеженным просторам (зимний	1	8	

	поход)			
5	Дорога не кончается	56	1	2
5,1	Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии		1	4
5,2	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии		1	6
5,3	Физическая подготовка участников сложного туристического путешествия		1	14
5,4	Туристическое путешествие		1	24
ИТОГО:		144 часа		

Программа

Тема 1. Вводное занятие. *Туризм и здоровье.*

План работы кружка, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке.

Тема 2. Азбука топографа. *Компас. Азимут. Измерение расстояний.*

Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

Практические занятия по теме.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспорта. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера.

Топографические знаки. Топографическая карта.

Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме.

Опознавание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменениям. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Практические занятия по теме. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

Практическое занятие по теме: "Узелок".

Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения веревок).

Тема 3. Тренировочный поход и разбор его итогов. Составления списка условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентированные карты по компасу и по солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные далёкие ориентиры).

Тема 4. На трассе спортивного ориентирования. *Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.* Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия по теме. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

Организация движения в пешем туристическом походе. Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

Практическое занятие "Преодоление полосы препятствий" (на пересечённой местности по снегу)

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

По заснеженным просторам (зимний поход). Преодоление препятствий, крутых спусков, подъёмов. Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигания костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

Тема 5. Дорога не кончается. *Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии.* Обязанности проводника в период подготовки к путешествию: подбор карт и фотоиллюстраций, предварительное изучение маршрута.

Ориентирование на участках таёжных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движения по азимутам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Визуальная разведка. Опознавание ориентиров, составление панорамы. Значение материалов МГС (маршрутной глазомерной съёмки).

Техника и тактика движения в сложном пешеходном путешествии. Виды и нормы нагрузок путешествия. Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Техника движения в горах, чаще, по высокоотравью, по каменным россыпям, страховка и само-страховка. Тактика подъёма и спуска в разных условиях. Расчёт времени движения одного дня. Вязание узлов (практическое занятие).

Физическая подготовка участников сложного туристического путешествия.

Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу.

Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок.

Туристическое путешествие. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Привал, костёр, обед.

Оценочные материалы

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется текущий контроль успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную оценку сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме проверочных заданий.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация. Формы промежуточной аттестации определены учебным планом. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по каждой дисциплине учебного плана два раза в течение учебного года: в декабре - по итогам полугодия и в мае - по итогам года. В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями.

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения обучающимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует

«средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Литература

1. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов// М.: Турист, 1982. - 86 с.
7. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
8. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
9. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
10. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
11. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
12. Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма [Текст] / В. В. Теплоухов // М.: Путник № 4, 1996. - 102 с.

13. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.

14. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат, 1986. - 136 с