


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 20 23 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МБУ ДО ДДТ
 Б.В. Жорник
«30» августа 20 23 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой
направленности
«Юные туристы»**

Уровень программы: разноуровневая
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Состав группы: 15 человек
Срок реализации 3 года
ID-номер программы в Навигаторе: 901

Автор - составитель:
Исмаилова Майя
Зайнетдиновна педагог
дополнительного образования
МБУ ДО ДДТ

с. Курсавка
2023 г

Пояснительная записка

Туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена дома и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там, же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальная ситуация – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для сельского жителя, и на оборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в лес, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

В повседневном быту навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: техногенные аварии, стихийные бедствия и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, и покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отрабатывать возможные непредвиденные ситуации.

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомятся с бытом и традициями народов России, Ставропольского края и района. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм – с отождествления себя со страной, в которой живешь, с её культурой и обычаями.

Актуальность программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремиться 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, психологические расстройства, доводящие до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот ещё важнейшие задачи современного образования. Туризм

позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родного края и района.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный учитель РФ, Заслуженный путешественник России Константинов Ю.С. утверждает, что туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма Константинов выделяет такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать, и индивидуальная ответственность каждого члена группы за свои действия перед другими.

В туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие комплексно, в естественных условиях:

- передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое развитие;
- нахождение на свежем воздухе – оздоровление;
- необходимость переносить разнообразные погодные условия – закалка организма;
- красота окружающей природы – эстетическое воспитание;
- установка бивака, приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу – трудовое воспитание;
- взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание;
- знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание;
- приобретение новых знаний и полезного опыта – образование.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин, предгорья Кавказа и Ставропольской возвышенности. Таким образом, многопрофильная программа, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Общие сведения об учебной группе и программе

Данная программа рассчитана на три года обучения, возраст учащихся от 12 до 17 лет (6-7 класс, 8-9 класс, 10-11 класс). Количественный состав занимающихся не

должен превышать 15-20 человек. Возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей. Необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походу и получить на каждого медицинскую справку.

Так же к занятиям должны привлекаться дети из группы риска (многодетные, малообеспеченные, не полные семьи).

На освоение программы отводиться 144 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в классе, спортзале так и на местности – 4 часа в неделю.

Основные цели

Основных целей, которых хотелось бы добиться при обучении детей по предлагаемой программе, я вижу в следующем:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретенных новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, её изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов;
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонением в социализации;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость.

Задачи, раскрывающие цели

Поставленных целей можно добиться, решая основные воспитательные, познавательные и оздоровительные задачи, а именно:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристических соревнованиях, проводимые в районе и крае;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога дополнительного образования;
- изучение культуры и природы родного края и района через туристические походы, посещение памятников истории и природы.

Условия для реализации программы

1. Материально-техническая и учебно-методическая база. Для реализации программы достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой.

Комплект группового снаряжения для непродолжительного похода, рассчитанный на количество занимающихся в группе. Комплект личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки. Специальное снаряжение: веревки, карабины, жумары, восьмерки, страховочные системы, каски, перчатки. Помимо снаряжения должны присутствовать наглядные пособия по топографии, медицине, стенды по туризму.

2. Технические средства обучения. Необходимо иметь проектор и персональный компьютер.

3. Связь с туристическими организациями. Педагогу, работающему в области туризма, следует согласовывать мероприятия выше стоящими образовательными организациями и организацией дополнительного образования СЮТур.

4. Финансирование. Средства и финансирование походов производиться из школьного бюджета и добровольных пожертвований.

Критерии оценивания результатов

Положительным результатом работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения;
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах)
- привлечение старших воспитанников к судейству на районных соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Способы оценки результатов

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. В конце каждого года обучения проводится зачет по практическому курсу изученных дисциплин.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Уровень спортивного мастерства проверяется сдачей нормативов и присвоением очередных спортивных разрядов и званий.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

Эффективность освоения программы оценивается следующими критериями:

1. физический критерий: снижается заболеваемость, увеличивается выносливость, уменьшаются или исчезают вредные привычки;

2. социальный критерий: увеличивается количество новых знакомых, развиваются коммуникативные навыки посредством постоянного общения в коллективе, возрастает степень сплоченности в коллективе;

3. психический критерий: уравновешенность, умение владеть собой, оптимизм, волевые качества личности;

4. нравственный критерий: бережное отношение к природе, общечеловеческие нравственные ценности.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

Утверждаю
И.о. директора МБУ ДДТ

_____ Б.В. Жорник

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Юные туристы»

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и результатов	Количество часов		
		теория	практич.	всего
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	-	1
1.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	1	-	1
1.3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	1	2	3
1.4	Питание в туристском походе	1	1	2
1.5	Туристские должности в походе	2	-	2
1.6	Действия группы в различных природных условиях	2	2	4
1.7	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	2	10	12
Всего:		10	15	25
2. Краеведение				
2.1	Туристические возможности Ставропольского края и Андроповского района	1	-	1
2.2	Экскурсионные маршруты края и района, объекты, музеи	2	1	3
2.3	Общественно-полезные работы в путешествии, охрана природы и памятников культуры края и района	1	-	1
Всего:		4	1	5
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	3
3.2	Походная медицинская аптечка	1	1	2
3.3	Использование лекарственных растений в походе	1	2	3
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4
Всего:		8	10	18
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1
4.2	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	1	-	1

4.3	Специальная физическая подготовка	-	36	36
Всего:		2	36	38
5. Специальная туристская подготовка				
5.1	Вязка узлов	2	8	10
5.2	Работа со снаряжением	2	12	14
Всего		4	20	24
6. Начальная судейская подготовка				
6.1	Организация и проведение туристических слетов и соревнований	1	-	1
6.2	Правила туристических соревнований	1	-	1
Всего		2	-	2
7. Походы				
7.1	Походы выходного дня	-	32	32
Всего		-	32	32
ИТОГО:		27	117	144

Утверждаю
И.о. директора МБУ ДДТ

_____ Б.В. Жорник

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Юные туристы»

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и результатов	Количество часов		
		теория	практич.	всего
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	-	1
1.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	1	-	1
1.3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	1	2	3
1.4	Питание в туристском походе	1	1	2
1.5	Туристские должности в походе	1	-	1
1.6	Действия группы в различных природных условиях	1	2	2
1.7	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	2	6	8
Всего:		8	11	19
2. Краеведение				
2.1	Туристические возможности Ставропольского края и Андроповского района	1	-	1
2.2	Экскурсионные маршруты края и района, объекты, музеи	2	1	3
2.3	Общественно-полезные работы в путешествии, охрана природы и памятников культуры края и района	1	-	1
Всего:		4	1	5
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	3
3.2	Походная медицинская аптечка	1	1	2
3.3	Использование лекарственных растений в походе	1	2	3
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	3	5
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	3
Всего:		7	9	16
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1
4.2	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	1	-	1

4.3	Специальная физическая подготовка	-	36	36
Всего:		2	36	38
5. Специальная туристская подготовка				
5.1	Вязка узлов	2	6	8
5.2	Работа со снаряжением	2	6	8
Всего		4	12	16
6. Начальная судейская подготовка				
6.1	Организация и проведение туристических слетов и соревнований	1	-	1
6.2	Правила туристских соревнований	1	-	1
Всего		2	-	2
7. Походы				
7.1	Походы выходного дня	-	48	48
Всего		-	48	48
ИТОГО:		27	117	144

Утверждаю
И.о. директора МБУ ДДТ

_____ Б.В. Жорник

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Юные туристы»

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и результатов	Количество часов		
		теория	практич.	всего
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	-	1
1.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	1	-	1
1.3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	1	2	3
1.4	Питание в туристском походе	1	1	2
1.5	Туристские должности в походе	1	-	1
1.6	Действия группы в различных природных условиях	1	2	2
1.7	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом	2	6	8
Всего:		8	11	19
2. Краеведение				
2.1	Туристические возможности Ставропольского края и Андроповского района	1	-	1
2.2	Экскурсионные маршруты края и района, объекты, музеи	2	1	3
2.3	Общественно-полезные работы в путешествии, охрана природы и памятников культуры края и района	1	-	1
Всего:		4	1	5
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	3
3.2	Походная медицинская аптечка	1	1	2
3.3	Использование лекарственных растений в походе	1	2	3
3.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	3	5
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	3
Всего:		7	9	16
4. Общая и специальная физическая подготовка				
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1
4.2	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	1	-	1

	тренировке			
4.3	Специальная физическая подготовка	-	36	36
Всего:		2	36	38
5. Специальная туристская подготовка				
5.1	Вязка узлов	2	6	8
5.2	Работа со снаряжением	2	6	8
Всего		4	12	16
6. Начальная судейская подготовка				
6.1	Организация и проведение туристических слетов и соревнований	1	-	1
6.2	Правила туристских соревнований	1	-	1
Всего		2	-	2
7. Походы				
7.1	Походы выходного дня	-	48	48
Всего		-	48	48
ИТОГО:		27	117	144

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний воспитанников после окончания
обучения по программе “Юный турист”

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
 2. Назовите возможные опасности в походе.
 3. Общие гигиенические требования в походе.
 4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
 5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
 6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
 7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
 8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
 9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
 10. Как остановить кровотечение из раны?
 11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
 12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи.
- Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей.
- Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
 15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
 16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
 17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
 18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
 19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
 20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
 21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
 22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
 23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
 24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
 25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
 26. Основные типы костров и их назначение.
 27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем.
- Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1: 50000 или б) 1: 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1: 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Ставропольского края и Андроповского района. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Ставропольский край и какими районами граничит Андроповский район?
57. Назовите основные реки и озера Ставропольского края и Андроповского района.
58. Административное деление области. Назовите крупные города.
59. В каком году и где был заложен г. Ставрополь. Почему наш город назвали Ставрополем?
60. Назовите самые крупные предприятия области Ставрополья.
61. Что рассказывают раскопки о далёком прошлом Ставропольской возвышенности?
62. Ставрополье в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.

63. Назовите исторические и архитектурные объекты Ставропольского края и Андроповского района.

64. Правила поведения в лесу и на водоёмах. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
5. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Бутенко Н.И., Савельева В.В., Шальнова В.А. – Физическая география Ставропольского края: - Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2000
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
8. Гаазов В.Л. Прогулки по Ставропольской возвышенности – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003 г.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Ивановский В.А., Занимательное краеведение «Ставропольский край». – РИО СФ МГОПУ, 2003 г.
12. Кодыш Э.Н. Соревнование туристов: Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990 г
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
14. Крапивко Д.А. География Андроповского района Ставропольского края. – М.: МГЦНТИ, 2002.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
16. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
18. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
20. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997
21. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс. М.: АСТ: Астрель, 2006 г.
22. В.Ф. Шимановский. Питание в туристическом путешествии. М «Профиздат», 1986
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.

