

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры
общеразвивающих дисциплин
протокол от 30.08.2021 № 1

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №1
от 01.09.2021 № 86-д

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 13 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработана

Воскобойник А. И.,
учителем физической культуры

2021

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход. Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» № 273 от 29.12.2012.

Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений и предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социально-экономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации.

Актуальность проведения такой работы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера.

Новизна - Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Программа является типовой, так как она разработана на основе методических рекомендаций, разработанных В.Г.Варламовым, и положений об организации и условиях проведения соревнований «Школа выживания».

Направление программы – туристско-краеведческое.

Уровень – базовый.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 13-15 лет;

Формы проведения занятий как индивидуальная, так и групповая. В программе сочетаются творческие и интеллектуальные практики, которые формируют у школьника разные способности.

Место проведения занятий – спортивный зал, кабинет.

Сроки реализации программы – 1 год, занятия проводятся 1 раз в неделю, 35 занятий в год. Продолжительность занятий – 45 минут.

Целью Программы является:

- пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;
- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Задачи Программы

Обучающие:

- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Возраст детей: комплектуется из ребят 10-16 лет.

Занимаются в группе хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, консультируемся с врачом, а также с родителями по вопросу допуска учащихся к походам. Получаем письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий группы и его участие во всех походах.

Следует включать в состав групп детей с отклонениями в поведении.

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Педагогические технологии. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Школа туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- *дидактический рассказ* – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- *описание* – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- *объяснение* – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- *беседа* – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- *разбор* – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- *лекция* – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- *инструктирование* – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- *распоряжения, команды, указания* – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- *метод непосредственной наглядности* – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- *метод опосредованной наглядности* – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план и Программа занятий предусматривают обучение ребят «азбуке» туризма - сообщением начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своем крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения. Дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь уделяется специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, преодоление препятствий с помощью специального снаряжения, ориентирование по карте, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы учащиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Программа включает беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, подготовку походов, проведение походов и подведение их итогов.

Закончив обучение, учащийся должен:

знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила общения в походе;

уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.
- выполнять функции участников похода (не менее 2-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;

- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

Режим работы туристской группы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков, как правило, группа собирается на занятия два раза в неделю в определенные дни и часы. В среднем, один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проводятся по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

В период обучения широко используются любительские фильмы, содержащие различные аспекты действий человека в условиях той или иной чрезвычайной ситуации, тематические встречи со специалистами и работниками спасательных служб, спортсменами, инструкторами прикладных видов спорта.

Работа с родителями. Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что: 1) родителей тоже иногда приходится обучать, и 2) не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний.

Критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, а также личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы.

Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального роста.

После прохождения занятий, походов и соревнований важным стимулом для ребят должно стать получение грамот, памятных призов и значков «Юный турист». Участники группы будут вести альбом «Летопись туристской группы» и на стенде в помещении, где постоянно собираются дети, оборудован специальный «Уголок тургруппы». Для воспитания коллектива группы проводятся конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему. Все это способствует созданию дружного сплоченного коллектива.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Экскурсии
1.	Основы туристской подготовки	50	20	30	-
2.	Топография и ориентирование	20	8	12	-
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	24	5	19	-
4.	Общая и специальная	20	4	16	-

	физическая подготовка				
5.	Краеведение	6	4	2	2
6.	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности»	20	-	20	-
7.	Участие в соревнованиях, туристических слётах, многодневных походах				
	ИТОГО:	140	41	99	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Основы туристской подготовки

Тема 1. Туристские путешествия. История развития туризма

Тема 2. Личное и групповое снаряжение туриста.

Общие сведения о личном и групповом снаряжении. Работа со снаряжением и уход за ним.

Тема 3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Выбор бивака. Основные требования к расположению привала Установка палаток. Предохранение палаток от намокания. Уход за одеждой и обувью. Организация ночлега у костра.

Тема 4. Подготовка к походу, путешествию.

Изучение района похода. Разработка маршрута похода. Составление плана-графика похода. Подготовка личного снаряжения.

Тема 5. Питание в туристском походе.

Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре.

Тема 6. Распределение обязанностей в группе.

Временные и постоянные должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в подготовительный период.

Тема 7. Правила движения в походе, преодоления препятствий.

Меры безопасности при проведении туристских походов. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Переправа по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

РАЗДЕЛ II. Топография и ориентирование.

Тема 1. Общие сведения о топографических и спортивных картах.

Масштабы, рамка, отличительные свойства топографических и спортивных карт. Географические и прямоугольные координаты.

Тема 2. Условные знаки.

Изучение на местности местных предметов. Условные знаки спортивных карт.

Тема 3. Ориентирование по горизонту и азимуту.

Основное, дополнительное и вспомогательное направление на стороны горизонта. Определение азимута. Построение заданных азимутов.

Тема 4. Компас. Работа с компасом.

Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Виды ориентирования. Движение по азимуту.

Тема 5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Прохождение заданного расстояния по среднему шагу.

Тема 6. Способы ориентирования.

Разработка маршрута туристского похода по спортивной карте.

Тема 7. Ориентирование по местным признакам.

Определение азимута по Солнцу. Определение сторон горизонта по природным ориентирам. Отработка действий при потере ориентировки.

**РАЗДЕЛ III. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.
Обеспечение безопасности.**

Тема 1. Личная гигиена туриста.

Тема 2. Походная медицинская аптечка.

Тема 3. Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

Причины походного травматизма. Профилактика травм и заболеваний. Правила оказания ПМП. Отработка навыков оказания ПМП при переломах. Отработка навыков оказания ПМП при тепловом и солнечном ударах. Отработка навыков оказания ПМП при утоплении. Отработка навыков оказания ПМП при отравлениях. Отработка навыков оказания ПМП при ОСН и инсульте. Отработка навыков оказания ПМП при остановке сердца

РАЗДЕЛ 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Общие сведения о строении и функциях организма.

Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на выносливость. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Комплекс упражнений на развитие силы.

РАЗДЕЛ V. Краеведение.

Тема 1. Из истории исследования родного края. География, рельеф и полезные ископаемые.

Тема 2. Самое интересное о Тульской области.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов по плану	Дата проведения занятий	
			теория	практика
1.	Основы туристской подготовки	50	20	30
1.1.	Вводное занятие. Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	10	10	
1.2.1.	Общие сведения о личном и групповом снаряжении.	1	1	
1.2.2.	Подгонка и укладка рюкзаков.	1	1	
1.2.3.	Составление ремонтного и хозяйственного набора для похода.	4	4	

1.2.4.	Работа со снаряжением и уход за ними.	2	2	
1.3.	<i>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.</i>	8		8
1.3.1.	Выбор бивака. Основные требования к расположению привала.	2		2
1.3.2.	Организация работ по развешиванию лагерь.	2		2
1.3.3.	Установка палаток.	2		2
1.3.4.	Предохранение палаток от намокания.	2		2
1.4.	<i>Правила движения в походе, преодоление препятствий.</i>	22		22
1.4.1.	Меры безопасности при проведении туристских походов.	1		1
1.4.2.	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	1		1
1.4.3.	Характеристика естественных препятствий.	1		1
1.4.4.	Порядок движения группы на маршруте.	1		1
1.4.5.	Движение колонной.	1		1
1.4.6.	Техника движения по дорогам и тропам.	1		1
1.4.7.	Преодоление заболоченного участка.	1		1
1.4.8.	Преодоление ручья.	1		1
1.4.9.	Техника движения по заболоченной местности	2		2
1.4.10.	Техника движения по лесу, через заросли кустарников.	1		1
1.4.11.	Техника преодоления склонов и подъемников	1		1
1.4.12.	Переправа по бревну с самостраховкой.	4		4
1.4.13.	Вязание узлов.	6		6
2.	Топография и ориентирование	20	8	12
2.1.	<i>Общие сведения о топографических и спортивных картах.</i>	4	4	
2.1.1.	Масштабы, рамка, отличительные свойства топографических и спортивных карт.	1	1	
2.1.2.	Географические и прямоугольные координаты.	1	1	
2.1.3.	Работа с картами.	1	1	
2.1.4.	Копирование карт на кальку.	1	1	
2.2.	<i>Условные знаки.</i>	4		4
2.2.1.	Местные предметы и топографические знаки.	1		1
2.2.2.	Изучение топографических знаков по группам.	1		1
2.2.3.	Изображение рельефа на картах.	1		1
2.2.4.	Изучение на местности местных предметов.	1		1
2.3.	<i>Ориентирование по горизонту и азимуту.</i>	2		2
2.3.1.	Основное, дополнительное и вспомогательное направление на стороны горизонта.	1		1
2.3.2.	Определение азимута.	1		1
2.4.	<i>Компас. Работа с компасом.</i>	2		2
2.4.1.	Типы компасов. Устройство компаса Андрианова.	1		1
2.4.2.	Виды ориентирования. Движение по азимуту.	1		1
2.5.	<i>Измерение расстояний.</i>	2		2

2.5.1.	Способы изменения расстояний на местности и на карте.	1		1
2.5.2.	Прохождение заданного расстояния по среднему шагу.	1		1
2.6.	<i>Способы ориентирования.</i>	2		2
2.6.1.	Сохранение заданного направления.	2		1
2.6.2.	Движение по легенде.	2		1
	<i>Ориентирование по местным признакам.</i>			
	Определение азимута по солнцу.			
	Определение сторон горизонта по природным ориентирам.			
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	24	5	19
3.1.	<i>Личная гигиена туриста.</i>	1	1	
3.2.	<i>Походная медицинская аптечка.</i>	4	4	
3.3.	<i>Основные приемы оказания первой медицинской помощи.</i>	19		19
3.3.1.	Причины походного травматизма. Профилактика травм и заболеваний.	2		2
3.3.2.	Правила оказания ПМП.	2		2
3.3.3.	Отработка навыков оказания ПМП при переломах.	2		2
3.3.4.	Отработка навыков оказания ПМП при вывихах и ушибах	2		2
3.3.5.	Отработка навыков оказания ПМП при тепловом и солнечном ударах.	2		2
3.3.6.	Отработка навыков оказания ПМП при травмах позвоночника, груди, живота и области таза.	2		2
3.3.7.	Отработка навыков оказания ПМП при утоплении	2		2
3.3.8.	Отработка навыков оказания ПМП при ожогах, обморожении и переохлаждении.	3		3
3.3.9.	Отработка навыков оказания ПМП при отравлениях.	2		2
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	4	16
4.1.	<i>Общие сведения о строении и функциях организма.</i>	1	1	
4.2.	<i>Врачебный контроль, самоконтроль.</i>	1	1	
4.2.1.	Порядок осуществления контроля и самоконтроля(их значение).	1	1	
4.2.2.	Самоконтроль. Профилактика травм.	1	1	
4.3.	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	16		16
4.3.1.	Комплекс упражнений на выносливость.	6		6
4.3.2.	Комплекс упражнений на развитие быстроты.	4		4
4.3.3.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2		2
4.3.4.	Комплекс упражнений на развитие силы.	4		4
5.	Краеведение.	6	4	2
5.1.	<i>Из истории исследования родного края. География, рельеф и полезные ископаемые.</i>	1	1	
5.2.	<i>Самое интересное о Тульской области.</i>	2	2	

5.3.	<i>Города и сельские административные районы.</i>	1	1	
5.4.	<i>Обобщение знаний по теме «Природа и экология Тульской области».</i>	2		2
6.	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности».	20		20
7.	Участие в соревнованиях «Школа безопасности», «Щит и меч», туристическом слёте, многодневных походах.		июнь	
	ИТОГО:	140	41	99

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. – М., 1990.
2. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Чем занять детей в пришкольном лагере или 100 отрядных дел. Методическое пособие. Кострома: РЦНИТ «Эврика» – М., 1998.
3. Баленко С.В. Школа выживания. – М., 1992. (1 и 2 часть).
4. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. – М.: Просвещение, 1994.
5. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: «Зеркало», 1995.
6. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 1995.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
9. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, Куликов В. М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999.
10. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный издат. центр «Владос», 2000.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
13. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции (Вопросы безопасности) – М.: ЦДЮТур, 1997.
14. Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Путрик Ю.С., Свеншиков В.В. Туризм глазами географа. – М.: «Мысль», 1986.
16. Рыжавский Г. Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995.
17. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10-11 классов.
18. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996.
19. Шапов А.П. Узлы в туризме. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1998.
20. Шапов С. А. Игры шутки – игры минутки. – М.: «Новая школа», 1993.

Список литература для детей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. – М., 1990.

2. Баленко С.В. Школа выживания. – М., 1992. (1 и 2 часть).
3. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, Куликов В. М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999.
4. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции (Вопросы безопасности) – М.: ЦДЮТур, 1997.
5. Путрик Ю.С, Свеншиков В.В. Туризм глазами географа. – М.: «Мысль», 1986.
6. Рыжавский Г. Я. Биваки. – М.: ЦДЮТ, 1995.
7. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10-11 классов.
8. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996.
9. Шамов А.П. Узлы в туризме. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1998.