Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ботовская школа»



|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:  Педсовет от 31.08.23 № 1 | Утверждено:    Приказ от 31.08.2022 3. № 355  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Крупнова |

‌

Дополнительная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

**«Юный турист»**

11-14 лет

 Срок реализации – 1 год

 Количество часов – 34

Разработчик(и): Скорюков В.Н.,

учитель физической культуры

​

**Ботово‌** **2023‌**​

**Пояснительная записка**

**Направленность** программы дополнительного образования «Юный турист» - туристско-краеведческая.

**Обоснование значимости программы, ее новизна**

Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностей родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

**Актуальность программы**

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

**Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма, бережно относиться к природе.

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностное отношение к занятиям физической культурой и ЗОЖ средствами туризма, способствованию гармоничному развитию личности в ходе туристско-краеведческой деятельности и формирования функциональной грамотности обучающихся.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- способствовать расширению знаний о туризме, его видах, развивать устойчивый интерес к природе родного края, к окружающему миру;

- продолжать развивать и укреплять познавательную активность старших дошкольников;

- закрепить знания о правилах поведения в природе, в туристической прогулке;

- обучать детей туристическим навыкам в ориентировании на местности по местным признакам, умении пользоваться компасом, расширить знания в топографии, составление карты, расширить знания и умения детей в туристической технике;

- формировать и закреплять у обучающихся потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества: координацию, ловкость, быстроту, равновесие, выносливость;

- обогатить, разнообразить и усложнить двигательный опыт детей (совершенствование основных движений на туристической полосе препятствий, введение упражнения «маятник», «паутина»);

- прививать и совершенствовать потребность к здоровому образу жизни;

- формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье

Воспитательные:

- продолжать воспитывать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе;

- воспитывать позитивное отношение к пешему туризму, потребность в занятиях пешим туризмом;

- воспитывать умение самостоятельно принимать решение в сложившейся ситуации;

- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями

**Читательская:** выбирать основую информацию.

**Глобальные компетенции:**

* способность работать самостоятельно без постоянного руководства (это может проявляться при работе с картой, при вязке узлов и установке палатки)
* способность брать на себя ответственность по собственной инициативе (брать на себя роль лидера в нестандартных условиях).

Рабочая Программа «Юный турист» разработана и реализуется в системе дополнительного образования **обучающихся 11-14 лет** в **МОУ «Ботовская школа».**

Данная программа реализуется в рамках работы кружка «Юный турист». Занятия кружка проводятся **1 раз в неделю**, длительность занятий кружка – **35 минут**, общее количество учебных часов – **34**.

**Формы организации обучения:**

по количеству учащихся*, участвующих в занятии: групповая, индивидуальная, парная;*

по особенностям коммуникативного взаимодействия *педагога и детей:  
лекция, практикум, соревнование;*

по дидактической цели: *вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, занятие-соревнование.*

**Ожидаемые результаты:**

*Реализация программы даст возможность:*

* поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
* ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
* для дальнейшего развития детского туризма;
* осуществлять новый подход к организации школьного туризма для различных категорий обучающихся;
* для создания новых туристических маршрутов;
* для развития новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

**Личностные:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
* уважительное отношение к традициям своей Родины, толерантность;
* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные:**

* самостоятельность и творческая инициативность, успешная социальная адаптация, умение организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
* умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
* умение участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

**Предметные:**

* умение использовать разученные игры для своего досуга;
* осознание оздоровительной роли туризма;
* понятие о личном и групповом снаряжении;
* способность самостоятельно готовиться к походу;
* способность оказывать первую доврачебную помощь;
* умение учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий  на улице;
* умение пользоваться картой и компасом;
* умение организовать бивак;
* умение ориентироваться в лесу;
* умение преодолевать простейшие препятствия;
* умение выполнять простейшие строевые приемы и движения.

**Формы подведения итогов:**

* Соревнования
* Тематический контроль (проверка знаний и умений в конце определенной темы в виде устного опроса, практической работы, тестов)
* Итоговый контроль

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | Кол-во часов | | |
| всего | теория | практика |
| **1.** | Чем полезны и интересны туристские походы | 1 | 1 | - |
| **2.** | Наш родной край | 2 | 1 | 1 |
| **3.** | Как организовать туристское путешествие | 2 | 1 | 1 |
| **4.** | Топографическая подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| **5.** | Ориентирование по компасу и карте. | 3 | 1 | 2 |
| **6.** | Типы костров и их назначение. | 2 | 1 | 1 |
| **7.** | Физическая подготовка . | 2 | 1 | 1 |
| **8.** | Оказание первой медицинской помощи | 4 | 2 | 2 |
| **9.** | Страховка туриста. .Туристические узлы | 2 | 1 | 1 |
| **10.** | Туристское снаряжение. | 1 | - | 1 |
| **11.** | Туристский быт | 2 | 1 | 1 |
| **12.** | Правила санитарии и гигиены | 1 | 1 | - |
| **13.** | Инструкторская подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| **14.** | Изучение и охрана памятников истории культуры | 2 | 1 | 1 |
| **15.** | Наблюдения за погодой в походе. | 2 | 1 | 1 |
| **16.** | Специальная подготовка к летнему путешествию | 4 | 2 | 2 |
|  | **Итого:** | **34** | **17** | **17** |

**Содержание курса**

**1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия**

Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самодеятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки.

**2. Наш родной край.**

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники.

**3. Организация туристского путешествия.**

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

1)Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). 2)Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

**4.** **Топографическая подготовка.** Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4)Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

1)Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

4Проверка компаса Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

**5.** **Ориентирование по компасу и карте.** Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270 ). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270 ) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270 ). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

**6.** **Типы костров и их назначение.** Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

**7. Физическая и маршевая подготовка юного туриста.**

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. 2) Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы .

**8.****Оказание первой медицинской помощи***.* Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях); Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

**9.** **Страховка туриста. Туристические узлы**. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Пере­права по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. *:* Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

**10. Изучение и охрана природы.**  Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

**11.Туристское снаряжение.** Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

*1)С*оставление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2)Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3)Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

**12.Туристский быт.** 1)Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

1)Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2)Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

**13. Гигиена туриста.** Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2)Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

1)Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2)Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки

**14. Инструкторская подготовка для работы в школьных отрядах.** Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Работа туристского, организатора школьного отряда. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты. Содержание и форма бесед и занятий по подготовке школьного отряда к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристский вечер, выставка. Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях. Стажировка (в объединении) в проведении занятий по подготовке к походу в своем отряде. Участие в организации и проведении похода своего отряда.

**15. Изучение и охрана памятников истории и культуры.**

Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

**16. Краеведческие наблюдения.** 1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу. на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

**1)** Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных я общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 2) Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций;

**17. Наблюдения за погодой в походе.**

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

**18.Специальная подготовка к летнему многодневному походу.** Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитара, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы

* Учебный кабинет
* 8 столов
* 15 стульев
* Компьютер
* Проектор
* Экран

Туристическое снаряжение

* Палатки – 3 шт.
* Рюкзаки – 8 шт.
* Жилет спасательный – 6 шт.
* Котелок – 2 шт.
* Спальные мешки – 15 шт.
* Коврики - 15 шт.
* Тент – 1 шт.
* Дождевики – 10 шт.
* Компасы – 5 шт.
* Горелка – 1 шт.
* Фонарь налобный – 5 шт.
* Топор – 1 шт.
* Лыжные комплекты – 5 шт.

**Форма аттестации**

Результативность контролируется на протяжении всего процесса обучения. Для этого предусмотрено использование форм контроля:

* входной контроль (срок проведения, форма);
* текущий контроль (формы контроля знаний, умений и навыков учащихся в процессе обучения);
* промежуточный контроль (формы контрольный занятий в течение учебного года);
* итоговый контроль (формы контрольных занятий в конце учебного года).

**Оценочные материалы.**

**Критерии оценки успеваемости учащихся по программе:**

* тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
* освоение учащимися программы по годам обучения;
* рост спортивных достижений;
* участие в походах;
* участие в районных, областных соревнованиях, конкурсах, научно – практических конференциях, слётах;
* участие в судействе школьных соревнований, походов, слётов по туризму;
* текущий (практические занятия или опрос после каждой темы);

итоговый (в конце освоения каждого раздела программы – зачётный поход вне сетки часов).

**Методические материалы**

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, лекция, практическое занятие, соревнование, поход, экскурсия;

* **педагогические технологии:** группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, технология поддержки учащегося.

**Список использованной литературы:**

1. Алексеев А.А. «Питание в туристском походе». Москва, Изд.: И.В. Балабанов, 2006.- 96 с.
2. Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2012. – 122 с.
3. Берсон Г.З. «Дикорастущие съедобные растения». С.-Петербург, Изд.: «Гидрометеоиздат», 1999. – 87 с.
4. Васильев И.В. «В помощь организаторам и инструкторам туризма». Москва, Изд.: «Профиздат», 2013.- 136 с.
5. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2009. – 166 с.
6. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». Москва, Изд.: «Профиздат», 2016. – 126 с.
7. Николаев А.С. «Военная топография». Москва, Изд.: «Воениздат», 1997. – 215 с.
8. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов». Москва, Изд.: «Профиздат», 2011. – 188 с.
9. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Просвещение», 2007. – 224 с.
10. Чернобров В.А. «Справочник сталкера». Москва, Изд.: «Вече» 2006, - 384 с.
11. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2009. – 162 с.