

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 1 от «26» 08. 2024 г.

Утверждена приказом директора
№ 197 - од от 26.08. 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Азимут»

Адресат программы: дети 11 -17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Головенков Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования

р. п. Шумский
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	4
3. Календарный учебный график	7
4. Содержание программы	7
5. Планируемые результаты	11
6. Организационно-педагогические условия.....	12
7. Оценочные материалы	12
8. Список используемой литературы.....	12

1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Азимут» использованы нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 вступил в силу 01.03.2023 г.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022).

5. Устав МКОУ «Шумская СОШ».

6. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в МКОУ «Шумская СОШ».

Туристическая деятельность во всех формах способствует развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа рассчитана для учащихся 5-11-х классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию.

В ходе выполнения программы у детей совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что на сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, выполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиваться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой противоправного поведения.

Актуальность программы обеспечивается запросом со стороны детей и родителей (законных представителей) на программу, развитием межпредметных связей

по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.

Отличительные особенности программы:

- многофункциональность. Она может быть реализована как в течение учебного года, так и в период летней оздоровительной кампании.

Адресат программы: обучающиеся 11 -17 лет

Форма обучения: очная.

Цель программы: создание условий для воспитания туристов - спортсменов через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи:

образовательные:

- формирование комплекс специальных знаний и умений по туристическому многоборью и ориентированию;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях по туристическому многоборью;
- выработать умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях;
- принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- изучить природные особенности родного края и растительного мира своей страны.

воспитательные:

- формирование знаний об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика;
- воспитание морально-волевых качеств – чувства товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- прививать чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
- расширение общей культуры и кругозора;
- формирование положительного отношения к труду, обществу, самому себе.

развивающие.

- развивать чувство сплоченности и коллективизма;
- развивать интеллектуально-нравственную свободу личности, способность к адекватным самооценкам и оценкам, саморегуляцию поведения и деятельности;
- развивать внимание, выдержку дисциплинированность;
- умение слушать;
- развивать такие физические качества как: силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: всего – 72 часа в год. Продолжительность учебных занятий, равная одному академическому часу составляет 40 минут, с динамической паузой – переменой между занятиями 10 - 15 минут.

2. Учебный план

№ За нят ия	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристические маршруты родного	2	2		

2	края. ТБ при проведение туристических походов, занятий. Виды туризма				
3	Виды соревнований по туризму	2	1	1	
4	Групповое снаряжение туриста				
5	Личное снаряжение туриста - ориентировщика.	2	1	1	
6					
	Раздел 1. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка	6	1	5	
7	Рельеф и его изображение	2	1	1	
8					
9	Условные топонимы. УТЗ	2		2	
10					
11	Компас и работа с ним	2		2	
12					
	Раздел 2. Спортивное ориентирование	18	3	15	
13	Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием.	2	1	1	
14					
15	Виды спортивного ориентирования. Основные устанавливающие документы по спортивному туризму.	2	1	1	
16					
17	Спортивная карта и её отличия от географической.	2		2	
18					
19	Глазомерная съёмка местности	2		2	
20					
21	Спортивный компас	2		2	
22					
23	Определение расстояний	2		2	
24					
25	Определение точки стояния (практика)	2		2	
26					
27	Работа с картой на местности	2		2	
28					
29	Внемасштабные топонимы.	2	1	1	
30					
	Раздел 3. Подготовка к соревнованиям. Привалы и ночлег	8	2	6	
31	Тактика. Основные принципы соревновательной тактики	2		2	
32					
33	Тактика походов.	2		2	
34					
35	Вопросы выживания в экстремальных условиях	2	1	1	
36					
37	Привалы и ночлеги. Правила организации биваков	2	1	1	
38					
	Раздел 4. Участие в соревнованиях.	6		6	
39	Участие в соревнованиях по ориентированию	2		2	
40					

41 42	Участие в соревнованиях по ориентированию	2		2	
43 44	Посвящение в туристы новичков.	2		2	
	Раздел 5. Техника лыжного туризма	4	2	2	
45 46	Техника лыжного туризма	2	2		
47 48	Техника лыжного туризма./практика	2		2	
	Раздел 6. Основы гигиены и первая помощь	6	1	5	
49 50	Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний	2	1	1	
51 52	Походная медицинская аптечка.	2		2	
53 54	Основные приемы оказания первой помощи	2		2	
	Раздел 7. Основы туристической подготовки. Организация туристического быта.	18	2	12	
55 56	Организация туристического быта.	2	1	1	
57 58	Питание в туристическом походе. Туристические должности в группе	2		2	
59 62	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4		4	
63 64 65 66	Ориентирование местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4		4	
67 68 69 70	Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка: булинь, академический, стремя, схватывающий, встречный.	4	1	3	
71 72	«Промежуточная аттестация»	2		2	Решение тестов, выполнение контрольных нормативов, участие в туристических походах.
	Итого:	72	15	57	

3. Календарно-учебный график

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во	Т	2	1	1	1					1		1			1	1						1		1						1		1			1		
	П		1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
Промежуточная аттестация																																					Решение тестов, выполнение контрольных нормативов, участие в туристических походах
Всего часов:	8				8				8				8				8				8				8				8				8				
Объём:	72 часа на один год обучения																																				

4. Содержание программы

Тема 1, 2: Туристические маршруты родного края. ТБ при проведении туристических походов, занятий. Виды туризма.

Теория: Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: горный, пешеходный, водный, велосипедный, лыжный, этнографический, экскурсионный, зарубежный.

Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Тема 3, 4: Виды соревнований по туризму. Групповое снаряжение туриста

Теория: Личное и групповое снаряжение. Понятие о видах снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение походной аптечки. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи и др. особенности снаряжения для зимнего похода. Ремонтный набор.

Практика: Укладка рюкзака и подгонка снаряжения. Ремонт и уход за снаряжением.

Тема 5, 6: Личное снаряжение туриста-ориентировщика.

Теория: Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного и многодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков; преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовиться к походу.

Практика: Укладка рюкзака и подгонка снаряжения. Ремонт и уход за снаряжением.

Раздел 1. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка

Тема 7, 8: Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на карте. Элементы рельефа и микрорельеф равнинной и горной местности: вершина, седловина, дно, слияние, ребро, выступ, проход, гряда, перемычка, террасы. Скалы и камни.

Микрообъекты.

Практика: Знаки обозначения дистанции. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт.

Тема 9, 10: Условные топонимы. УТЗ.

Теория: Определение роли топографии и топографических карт. Масштаб и его виды. Масштабы топографических карт. Понятие генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб и нагрузка (специализация). Какие карты пригодны для разработки маршрутов.

Тема 11, 12: Компас и работа с ним.

Теория: Компас, его устройство, правила обращения. Ориентир, что может служить ориентиром. Четыре действия компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение азимута, факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки и среднего шага. Как замерить средний шаг.

Практика: Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 2. Спортивное ориентирование.

Тема 13, 14: Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием.

Теория: Походная медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень, дозировка и назначение лекарственных препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, смазки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, применяемые при хронических заболеваниях. Профилактика инфекционных заболеваний, травм. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения и т.д.), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Помощь утопающему. Искусственное дыхание. Пищевые отравления. Правила переноски пострадавшего. Переноска вдвоем на шестах или лыжах; на носилках – плетенка из веревок; изготовление волокуш из лыж и носилок из шестов.

Практика: Комплектование медицинской аптечки. Способы обеззараживания воды. Оказание помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноз, оказание помощи). Изготовление волокуш, носилок. Различные виды транспортировки пострадавшего

Тема 15, 16: Виды спортивного ориентирования. Основные устанавливающие документы по спортивному туризму

Тема 17, 18: Спортивная карта и её отличия от географической.

Теория: Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Защита карт от непогоды. Группы условных знаков. Способы измерения расстояния по карте и на местности. Способы ориентирования с помощью карты в походе.

Практика: Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.

Тема 19, 20: Глазомерная съёмка местности

Практика: глазомерный способ определения расстояния.

Теория: способы тренировки глазомера. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Тема 21, 22: Спортивный компас.

Практика: ориентирование на местности. Измерение азимутов и движение по азимутам.

Тема 23, 24: Определение расстояний.

Практика: способ измерения расстояний на местности и на карте. Использование

нитки и среднего шага. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ определения расстояния. Способы тренировки глазомера. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Тема 25, 26. Определение точки стояний

Практика: определение точки стояний

Тема 27, 28. Работа с картой на местности.

Практика: Выполнение краеведческих задания на маршруте и изучение краеведческих объектов.

Тема 29, 30. Внемасштабные топонимы.

Практика: Определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам

Раздел 3. Подготовка к соревнованиям. Привалы и ночлег

Тема 31, 32. Тактика. Основные принципы соревновательной тактики

Тема 33, 34. Тактика походов.

Практика: Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Техника и тактика похода, преодоление естественных препятствий. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Права и обязанности участников похода. Управление и самоуправление в группе. Походные должности. Психология взаимоотношений в туристской группе. Правила, законы и традиции туристско - краеведческой деятельности. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Подготовка снаряжения.

Тема 35, 36. Вопросы выживания в экстремальных условиях

Практика: Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте).

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в условиях полевого лагеря. Использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий, пользоваться альпенштоком.

Тема 37, 38. Привалы и ночлеги. Правила организации биваков

Теория: Выбор места для бивака, привала.

Практика: Устанавливать палатки, разводить костер. Составлять меню, упаковывать продукты, готовить пищу на костре.

Раздел 4. Участие в соревнованиях.

Тема 39, 40: Участие в соревнованиях по ориентированию.

Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности: условия и техническая информация о дистанциях.

Тема 41, 42: Участие в соревнованиях по ориентированию.

Практика: Определять масштаб и расстояния по карте.

Тема: 43, 44: Посвящение в туристы новичков.

Раздел 5. Техника лыжного туризма.

Тема 45, 46. Техника лыжного туризма. Теория

Тема 47, 48. Техника лыжного туризма. Практика

Раздел 6. Основы гигиены и первая помощь

Тема 49, 50. Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта; ее значение; гигиена тела; гигиеническое значение водных процедур. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов). Гигиена обуви и одежды. Вредное влияние курения, алкоголя и наркотиков на состояние здоровья туриста.

Практика: Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Тема 51, 52: Походная медицинская аптечка.

Теория: Походная медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень, дозировка и назначение лекарственных препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, смазки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, применяемые при хронических заболеваниях. Профилактика инфекционных заболеваний, травм.

Практика: Комплектование медицинской аптечки. Способы обеззараживания воды. Оказание помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноз, оказание помощи). Изготовление волокуш, носилок. Различные виды транспортировки пострадавшего.

Тема 53, 54. Основные приемы оказания первой помощи

Практика: Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения и т.д.), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Помощь утопающему. Искусственное дыхание. Пищевые отравления. Правила переноски пострадавшего. Переноска вдвоем на шестах или лыжах; на носилках - плетенка из веревок; изготовление волокуш из лыж и носилок из шестов.

Раздел 7. Основы туристической подготовки. Организация туристического быта.

Тема 55, 56. Организация туристического быта.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и др.). Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование его (выбор места для палатки, костра; определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком, колюще-режущими предметами. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Противопожарные меры. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении.

Практика: Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, разворачивание лагеря, разведение костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Тема 57, 58: Питание в туристическом походе. Туристические должности в группе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Варианты организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Тема 59, 60, 61, 62: Правила движения в походе, преодоление препятствий

Тема 63, 64, 65, 66: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Тема, 67, 68, 69, 70: Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка: булинь, академический, стремя, схватывающий, встречный.

Тема: 71, 72 «Промежуточная аттестация».

Практика: Решение тестов, выполнение контрольных нормативов, участие в туристических походах.

5. Планируемые результаты

Личностные:

- принятие принципов здорового образа жизни;
- стремление к позитивному общению друг с другом;
- формирование экологической грамотности: бережного и грамотного отношения к природе, памятникам истории и культуры;
- формирование таких качеств как дисциплинированность и активность, взаимопомощь, взаимовыручка;
- любовь к малой Родине.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение выполнять правила личной гигиены;
- умение работать в команде;
- умение организовывать свою деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами;
- умение читать карты, топографические знаки
- умение ориентироваться по компасу, часам, местным предметам;
- умение пользоваться топографической картой, определять азимут, пользоваться топографическими знаками, применяемыми на местности, преодолевать естественные препятствия на пути;
- умение одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, укладывать рюкзак;
- умение разжигать костер, приготовление пищи на костре, оказание первой помощи;
- умение составлять меню для однодневного похода;
- умение составлять маршрут похода, его протяжённость с учётом предполагаемых естественных препятствий

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Обучающиеся должны знать:

- представление об основах туризма;
- владение правилами техники безопасности, организации быта в походах;
- законы, правила, нормы поведения туристов
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров
- растительный мир Восточной Сибири.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно вязать и использовать на практике основные туристические узлы;
- использовать страховочной системы;
- применять на практике способы передвижения по различным переправам, а так же преодолевать препятствия при помощи специального снаряжения;
- осуществлять страховку и сопровождение;
- использовать на практике основные понятия ориентирования: стороны света,

азимут, координаты, условные знаки, масштаб, рельеф, компас и его устройство, типы схем, виды дистанций, тактики прохождения дистанций;

— «читать» разные типы карт, и готовить карты и описания к походу;

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азимут» созданы **условия:**

- имеется кабинет, оборудованный в соответствии с санитарными нормами, ПК, проектор, доска.

- инвентарь: компасы – 6 шт., карабины -10 шт., веревка 10х20 м- 3шт.. веревка 10х40м.-1шт., костровое оборудование -1 комплект, обвязки- 5 шт., «восьмерки для спуска»-4 шт., компостеры для К.П.-8 шт., К.П. для ориентирования -8 шт., секундомер-1шт., компас - 4 шт., палатки 2х4 места, палатка 1х2 места, коврики теплоизоляционные.

7. Оценочные материалы

Образовательная деятельность по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

- текущий контроль осуществляется на каждом занятии через опрос, тестирование, наблюдение, выполнение норматива.

-итоговый контроль по окончании реализации программы - выполнение контрольных нормативов, участие в туристических походах.

Практически все учащиеся, прошедшие обучение по программе, принимают участие в соревнованиях различного уровня, а также в спортивных походах в различных видах туризма. По итогам деятельности учащиеся получают спортивные разряды.

8. Список используемой литературы:

1. Л.А Вяткин. Туризм и спортивное ориентирование.М.,2004 г.
2. Кодыш. Э. Н. Соревнования туристов. М., 2000 г.
3. Лосев А.С. Методические рекомендации при составлении спортивных карт. М., 1974г.
4. Русский турист (Подготовка, проведение и судейство туристских соревнований школьников.) М., 1998 г.
5. Тыкул. В. И. Спортивное ориентирование.М.1985г.
6. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста М.1985г.
7. Захаров. П .П. Начальная подготовка альпинистов. Методика обучения. 2003 г.
8. Переносной стенд: Виды узлов.
9. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.