

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Администрация муниципального образования Кольский район Мурманской области

МОУ Кильдинская ООШ

РАССМОТРЕНО
О
на заседании
МО

Руководитель
МО

_____ Смирнова

Э.А. Протокол №.....

от "30" 052022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

_____ Цыганова Т.В.

Протокол №.....

от "30" 05 2022

г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Смирнова Е. Н.

Приказ №.....

от "30" 052022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Пешеходный туризм»

Возраст обучающихся: 9 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Демидов Олег Витальевич
педагог дополнительного образования

Кильдинстрой 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающим программ».
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 673-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
6. Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021.№ 652н « Об утверждении профессионального стандарта « Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Устав МБОУ Кильдинская ООШ

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень освоения – стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы:

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Цель программы.

Создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.

Задачи.

Образовательные

1. Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта туризм, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
2. Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
3. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Обучить правильному выполнению упражнений;
5. Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.

Воспитательные

1. Сформировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
2. Привлечь максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям;
3. Способствовать развитию высоких волевых, нравственных и морально-этических качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Развивающие

1. Развивать физические и психофизические качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Совершенствовать необходимые навыки и умения в различных физических упражнениях;

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 4-го по 9-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Адресат программы: С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 4-го по 9-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, письменное разрешение родителей (законных представителей).

Возраст детей: 9-16 лет.

Форма реализации программы: очная

Срок реализации программы: 1 год

Форма организации занятий: групповая

Режим занятий: 1 год обучения – 153 часа - 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Виды занятий: практические занятия, беседы.

Количество учащихся: 12 человек

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.

3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

4. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Ожидаемые результаты:

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами само страховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Пешеходный туризм».**

№ пп	Название разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	1	10
2.	Организация и подготовка похода.	11	7	18
3.	Туристское снаряжение.	11	7	18
4.	Гигиена туриста..	5		5
5.	Туристский бивак.	11	7	18
6.	План и карта.	14	6	20
7.	Определение расстояний простейшими способами..	6	6	12
8.	Краеведение	12	4	16
9.	Физическая подготовка		12	12
10.	Оформление документации соревнования и похода. Туристический поход.	2	18	20
11.	Подведение итогов года. Итоговое занятие.	2	2	4
	Итого:			153

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

- знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки;
- чем полезны и интересны походы и экскурсии.

2. Организация и подготовка похода.

Организация и подготовка походов (массового многодневного, учебного или спортивного) - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

-**Личное снаряжение** туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

-**Групповое снаряжение** туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, тенты, аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Ремонт снаряжения. Тип палаток и их постройка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. На маршруте турист должен тщательно следить за полостью рта и поддерживать чистоту тела. Нужно хорошо промывать места, подвергающиеся усиленному потению (под мышками, в паховых складках, между пальцами ног). Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта.

Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. 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. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора,

рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Краеведение.

Кильдинстрой и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Кильдинстроя. История заселения и

освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с топографическими картами местности. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

9. Физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по каюющемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующие координации движений. Плавание различными способами.

Легкая

атлетика.

Коньки.

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

10. Оформление документации соревнования и похода.

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

Календарный учебный график:

№ п/п	Тема занятия	Количество часов/месяц
1.	Учебные соревнования.	4/сентябрь
2.	Введение в образовательную программу.	2/сентябрь
3.	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	2/сентябрь
4.	Организация похода.	3/октябрь
5.	Питание в походе. Составление рациона.	2/октябрь
6.	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2/октябрь
7.	Снаряжение. Личное снаряжение.	2/октябрь
8.	Групповое снаряжение.	2/октябрь

9.	Первая медицинская помощь.	3/октябрь
10.	Учебные соревнования.	6/октябрь
11.	Заболевания.	2/ноябрь
12.	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	2/ноябрь
13.	Устройство бивака.	2/ноябрь
14.	Работа с палаткой.	2/ноябрь
15.	Работа с палаткой.	2/ноябрь
16.	Свёртывание лагеря.	2/ноябрь
17.	Костёр, его виды.	2/ноябрь
18.	Разведение и поддержание костра.	3/ноябрь
19.	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	2/декабрь
20.	Топографические карты.	2/декабрь
21.	Спортивные карты.	2/декабрь
22.	Компас. Строение и работа с ним.	2/декабрь
23.	Приёмы ориентирования карты по компасу.	2/декабрь
24.	Определение расстояний и работа с компасом.	2/декабрь
25.	Определение расстояний и работа с компасом.	2/декабрь
26.	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	2/декабрь
27.	Ориентирование. Второй способ ориентирования.	3/декабрь
28.	Сопоставление двух способов ориентирования.	2/декабрь
29.	Азимут истинный и азимут магнитный.	2/январь
30.	Краеведение.	2/январь
31.	Кильдинстрой и его окрестности.	3/январь

32.	Выполнение краеведческих заданий.	2/январь
33.	Условные знаки.	2/январь
34.	Условные знаки спортивных карт.	2/январь
35.	Изготовление условных знаков.	2/январь
36.	Сигналы бедствия.	2/февраль
37.	Закрепление навыка чтения условных знаков.	2/февраль
38.	Учебные соревнования.	8/февраль
39.	Рельеф местности.	2/февраль
40.	Географические особенности Мурманской области.	3/февраль
41.	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	2/март
42.	Учебные соревнования.	4/март
43.	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	3/март
44.	Чтение карты.	2/март
45.	Выработка навыка быстрого чтения карты. Комплексное чтение карты.	2/март
46.	Перенос КП.(Контрольный пункт)	2/март
47.	Приёмы ориентирования карты.	2/март
48.	Способы определения точки стояния.	2/март
49.	Способы определения расстояний на местности.	2/март
50.	Учебные соревнования.	6/апрель
51.	Движение по азимуту.	2/апрель
52.	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	2/апрель
53.	Учебные соревнования.	2/апрель
54.	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	3/апрель

55.	Узлы.	2/апрель
56.	Туристская песня.	2/май
57.	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Территория ЗАТО Видяево.	2/май
58.	Развитие выносливости.	2/май
59.	Игры на местности.	2/май
60.	Учебные соревнования	3/май
61.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	4/май

IV. Заключение.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

Условия реализации программы:

№ пп	Материалы, инструменты и оборудование	Количество на 1 воспитанника на уч.год
1.	Компас	1 шт.
2.	Топографическая карта местности	1 шт.
3.	Средства личной гигиены	Индивидуально
4.	Туристический рюкзак	1 шт.
5.	Палатка	1 шт.
6.	Удобная обувь	1 шт.
7.	Головной убор	1 шт.

8.	Непромокаемая одежда	1 шт.
9.	Котелок для приготовления еды	1 шт.
10.	Аптечка	1 шт.
11.	Солнцезащита (очки, крем).	1 шт.
12.	Фонарик	1 шт.
13.	Бутылка для воды	1 шт.
14.	Набор туриста (тарелка, ложка, чашка, нож).	1 шт.
15.	Зажигалка, спички (у инструктора)	1 шт.
16.	Веревка	1 шт.
17.	Личный дневник воспитанника.	1 шт.

VI. Литература.

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.