

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СИНЕБОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом МБОУ «Синеборская
СОШ»

Протокол № _____ «_____» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Синеборская СОШ»
Шмелева О.А.

«_____» _____ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм»

Уровень программы: Стартовый
Возраст обучающихся: 9 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор: педагог дополнительного образования
Сысоева Марина Анатольевна

п. Синеборск
2023г

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется на базе МБОУ «Синеборская СОШ» и является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент.

Развитие детско-юношеского туризма, краеведения и экскурсионной работы как комплексной учебно-воспитательной системы педагогически организованной деятельности не потеряло своего значения в новых социальных условиях, поскольку туристско-краеведческая деятельность сохранила направленность на всестороннее развитие личности и формирование здорового образа жизни.

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Устав МБОУ «Синеборская СОШ» 17.12.2015 г. №1067

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Спортивный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Новизна и актуальность

Новизна состоит в том, что обучение по программе предполагает разнообразные формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по туризму отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности для младших школьников, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашей школы.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ состоит в том, что специально организованная **физкультурно-спортивная деятельность** привлекательна для разных категорий детей и подростков, так как предоставляет широкие возможности проявления личностных качеств при педагогическом сопровождении. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

Адресат программы

Программа предполагает участие детей в возрасте от 9 до 17 лет.

Принцип приема учащихся в объединение свободный, без предъявления требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка. Принимаются все желающие младшего школьного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы – 1 год. Количество детей в группе – до 15 человек.

Содержание программы ориентировано на **добровольные** разновозрастные группы учащихся. Основная форма работы – групповая. Наряду с групповой формой занятий также осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные, походы.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Режим работы: занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу/два часа. Объем учебных часов по программе – 108/216 (36 учебных недели).

Формы обучения

Обучение обучающихся осуществляется в **очной** форме.

Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по два часа. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность одного академического часа для детей школьного возраста – 45 мин, затем делается 10-ти минутный перерыв и еще 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель – создание условий для формирования потребности в непосредственном познании мира, физическое развитие детей и выработка у них потребности здорового образа жизни, экологическое воспитание, формирование у детей лидерских качеств, чувства взаимопомощи, способности работы в коллективе, через приобретение специальных знаний в области пешеходного туризма и ориентирования.

Задачи:

Обучающие:

- овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;
- обучение умениям и навыкам, необходимым для организации и проведения полевых работ, лагерей и экспедиций;
- овладение навыками содержательного досуга.

Развивающие:

- развитие познавательных способностей, приобретение необходимых умений и навыков для проведения научно-исследовательской работы;
- физическая подготовка обучающихся;
- развитие инициативы и индивидуальных способностей.

Воспитывающие:

- участие в мероприятиях по охране природы и воспитание бережного отношения к природе и окружающему миру;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Пешеходный туризм				
1.1. Основы знаний. Техника безопасности.	6/12	1,5/3	4,5/9	Наблюдение, опрос
1.2. Общая и специальная физическая подготовка.	30/60	1,5/3	28,5/57	Наблюдение, соревнования
1.3. Техническая подготовка.	18/36	3/6	15/30	Наблюдение, соревнования
2. Спортивное ориентирование				
2.1. Основы знаний. Техника безопасности.	6/12	1,5/3	4,5/9	Наблюдение, опрос
2.2. Общая и специальная физическая подготовка.	30/60	1,5/3	28,5/57	Наблюдение, соревнования
2.3. Техническая подготовка.	18/36	3/6	15/30	Наблюдение, соревнования
Итого часов	108/216	12/24	96/192	

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Пешеходный туризм.

Тема 1.1. Основы знаний. Техника безопасности (6 часов/12 часов)

Теория (1,5 часа/3 часа). Виды туризма, их различия и особенности, туристская терминология. Влияние туризма на укрепление здоровья и основные системы организма человека. Роль туризма в познании окружающего мира. Туризм как способ изучения родного края. Место туризма в физической культуре человека. Пешеходный туризм, его принципиальные отличия от других видов туризма. Требования ТБ на тренировках, занятиях. Препятствия в пеших походах, способы их преодоления. Опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода.

Практика (4,5 часа/9 часов). Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение его назначение, виды, правила пользования. Узлы – названия, назначение, область и варианты применения, особенности и опасные недостатки. Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки.

Тема 1.2. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов/60 часов)

Теория (1,5 часа/3 часа). Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика (28,5 часов/57 часов). Упражнение на развитие различных физических способностей. На развитие выносливости: Длительный бег в зале на местности в ровном ритме 10-12 мин. Бег в страховочных системах в спокойном ритме 10-15 мин.

На развитие силовых способностей: Подтягивание на перекладине (варианты), отжимание в упоре лёжа от пола, скамейки, в положении «ноги выше рук». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и мышц живота – на скамейке, в висе. Лазание по канату. Перетягивание каната.

На развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки со скакалкой, опорные прыжки, упражнения с метание набивного мяча.

На развитие координационных способностей: Бег с изменением направления, челночный бег, подвижные игры. Эстафета по «кочкам», «маятником». Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Метание различных снарядов на точность. Спортивные игры.

На развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Упражнения для подвижности позвоночника. Акробатические упражнения. Растяжечные упражнения с помощью у гимнастической лестницы, на коврике, на гимнастических снарядах.

Тема 1.3. Техническая подготовка (18 часов/36 часов)

Теория (3 часа/6 часов). Техника безопасности с техническим снаряжением. Упражнения в помещении и на местности: создание представления о работе с веревками, страховочной системой, карабинами. Вязка туристических узлов.

Практика (15 часов/30 часов). Упражнения в помещении и на местности: переправа через условные препятствия – «водные», «лощины», «овраги». Преодоление условных болот. Совершенствование ранее изученного материала.

Раздел 2. Спортивное ориентирование.

Тема 2.1. Основы знаний. Техника безопасности (6 часов/12 часов)

Теория (1,5 часа/3 часа). Ориентирование как отдельный вид спорта. Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги. Российские спортсмены, победители и участники международных соревнований. Обращение с компасом, обращение с картой. Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы отметки. Легенды КП.

Практика (4,5 часа/9 часов). Условные знаки: дорожная сеть, гидрография, растительность, камни, скалы, искусственные объекты и сооружения, рельеф, сличение карты с местностью. Ориентирование в заданном направлении.

Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов/60 часов)

Теория (1,5 часа/3 часа). Правила техники безопасности при ориентировании на местности.

Особенности передвижения по пересечённой местности.

Практика (28,5 часов/57 часов). Физические упражнения.

На развитие выносливости: Бег в аэробной зоне. Длительный, равномерный бег в течение 6-20 мин. Эстафеты. Подвижные игры.

На развитие специальной выносливости: Переменные и интервальные тренировки на местности (с картой или без нее) с продолжительностью ускорений -3 - 5 мин.

На развитие силовых способностей: Максимальная сила: упражнения со значительными по весу отягощениями.

Статическая сила: укрепление мышц спины, лежа на коврик, лицом вниз.

Укрепление мышц живота лежа на спине, лежа на скамейке лицом вверх

На развитие скоростно-силовых способностей Разнообразные прыжковые (прыжки на одной, на двух, «многоскоки») и другие «специальные беговые упражнения», выполняемые с умеренной интенсивностью на относительно протяженных отрезках.

На развитие координационных способностей: Техника «гладкого» бега: беговая осанка и работа рук, длина шага и частота шагов, постановка стопы и отталкивание, перемещение тела в опорной фазе, перемещение центра тяжести.

Эстафеты и игры с картами, компасом, с предметами и без них.

На развитие гибкости: Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра, упругие покачивания в глубоком выпаде, амплитудные упражнения – махи ногами у опоры продольные и поперечные, наклоны из положения стоя на скамейке, сидя на коврик с прямыми ногами. Упражнение «ящер». Гимнастические упражнения.

Тема 2.3. Техническая подготовка (18 часов/36 часов)

Теория (6 часов). Упражнения в помещении и на местности: создание представления о спортивной карте, ориентирование карты на местности, передвижение с картой по местности под руководством - сопоставление объектов на карте и на местности.

Практика (15 часов/30 часов). Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах: КП на каждом перекрестке/развилке, КП только на тех перекрестках/развилках, где нужно выбрать (или изменить) направление движения, КП на дорогах, но вне перекрестков. Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50.

Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.).

Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах: КП расположены вдоль дорог, троп, просек, краев полей и болот, КП расположены вблизи дорог, недалеко от четких привязок (перекрестков, развилок), КП расположены вблизи дорог, но без четких привязок для ухода с дороги.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Участие в походах, районном туристическом слете, возможно участие в других соревнованиях на разном уровне (категорийные походы, поисково-спасательные работы и т.д.).

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителем занятий совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности.

Обучающиеся, закончившие программу, могут продолжить занятия, для них добавляются задания повышенной сложности, а также предполагается инструкторская работа с начинающими.

По окончании обучения учащиеся должны **знать:**

- ✓ правила техники безопасности во время походов, экскурсий, проведения спортивных соревнований по туризму и ориентированию;
- ✓ условные обозначения различных карт;
- ✓ препятствия в пеших походах, способы их преодоления;
- ✓ опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода;
- ✓ правила, виды соревнований, ранги;
- ✓ назначение туристического инвентаря.

Уметь:

- ✓ вязать туристические узлы;
- ✓ работать с туристическим инвентарём;
- ✓ читать карту, ориентироваться в заданном направлении;
- ✓ переправляться через условные препятствия;
- ✓ разбивать туристический лагерь.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Представлен в виде Приложения 2.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень **материально – технического обеспечения**:

- ✓ верёвки;
- ✓ репшнуры;
- ✓ страховочные системы;
- ✓ карабины;
- ✓ спусковые устройства;
- ✓ другое альпинистское снаряжение;
- ✓ призмы;
- ✓ компостеры;
- ✓ компасы;
- ✓ карты местности;
- ✓ предметы, необходимые для установки туристического лагеря (палатки, спальники и т.д.)

Теоретические занятия могут проводиться в кабинете, практические занятия – в спортивном зале, на улице, во время туристического похода.

Информационное обеспечение

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Временных правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий

рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Красноярском крае, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

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

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у

вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, какие показаны результаты, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, какие места заняли, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию. Разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:
Методические пособия, карта диагностики физического развития ребенка.
Материалы по подготовке к занятиям.

Рекомендации по организации к реализации программы:

Методы и формы работы с учащимися по программе «Спортивный туризм» направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, создание комфортного психологического климата в группе и развитие творческих способностей учащихся.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности.

Дети, обучающиеся по данной программе, принимают участие в туристических походах, возможно участие в других соревнованиях на разном уровне. Основные умения и знания, полученные во время занятий, учащиеся демонстрируют во время районных соревнований и на туристическом слете.

Лекционный материал представлен теорией о развитии туристического движения в России.

Дидактический материал представлен комплектом плакатов (Приложение 3):

- оказание первой медицинской помощи;
- определение местонахождения на местности;
- карты местности.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа представлена как **приложение 1** к образовательной программе.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Проф-издат, 1985
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ
7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988
8. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ,
10. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
12. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания. - Краснодар: «Советская Кубань», 1996
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000
15. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990
16. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
17. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992

Для детей и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981
7. Шibaев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
8. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
9. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975