Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:	ПРИНЯТА:	УТВЕРЖДЕНА:
на заседании методического совета Протокол №1 от 27.08.2024 г.	на заседании педагогического совета Протокол №1 от 28.08.2024 г.	Приказом МБУДО «РЦВР» №181 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Вертикаль» детского объединения «Паучки»

Срок реализации программы 1 год
Адресат программы: дети 14 – 17 лет

Автор программы:
Румянцева Оксана Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Новожилкино, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка……..	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы…….	6
3	Содержание программы…….	6
4	Методическое обеспечение программы…….	8
5	Материально-техническое обеспечение программы.....	10
6	Календарный учебный график……..	10
7	Оценочные материалы……	11
8	Список литературы…….	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Вертикаль» туристско-краеведческой направленности, по функциональному предназначению является специальной, по форме организации индивидуально ориентированной, групповой. Программа разработана на основе:

- программа Д.В. Смирнов. Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М.: Советский спорт, 2003;
- Шкенев В.А. Спортивно-прикладной туризм. 8-9 кл. Программа. Разработки занятий. Рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009;
- лекции профессора Фальковича «Основы школьного туризма».

Актуальность программы

Мы живем не в спокойном мире, в котором ежедневно происходят землетрясения, наводнения, крупные промышленные и транспортные аварии и многие другие катаклизмы природного и техногенного характера. Стремительное развитие цивилизации, урбанизации свели к минимуму естественное общение человека с дикой природой. Человек стал отдаляться от природы, утрачивать навыки и умения, приобретенные многими поколениями. Даже редкие часы пребывания в лесу или в других природных условиях пугают его и часто преподносят самые неожиданные и непростые сюрпризы. Выйдя из дома в лес, человек вдруг оказывается практически беспомощный перед лицом природы и неспособен решить такие простые задачи, важные для сохранение здоровья и жизни вопросы: оказать до врачебную помощь себе и пострадавшим товарищам; защитить семью, себя или товарищей от жары и холода; обогреться, добыть воду и пищу; отыскать правильный путь и многое другое.

Программа «Вертикаль» рассчитана на детей с теоретической и начальной практической подготовкой и направлена на отработку и совершенствование практических навыков по направлению спортивное ориентирование и спортивный туризм на дистанциях.

Новизна программы

Новизна программы так же заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. И это все можно познать на учебно-тренировочных занятиях, походах выходного дня объединения «Вертикаль». Программа носит интегративный характер, так как обучающиеся осваивают и закрепляют знания и умения по краеведению физкультуре, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

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

Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного

характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, дети конкретизировано осваивают и закрепляют туристические навыки, рационально используют силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать. Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она создана на основе воспитания физических, волевых качеств личности, умение выживать в условиях дикой природы достигается по средствам и приемам туристической деятельности. Программа «Вертикаль» является продолжением программы «Паучки». Содержание программы «Вертикаль» направлено на совершенствование тактико-технических навыков, полученных на занятиях, при изучении начальных навыков по спортивному ориентированию и спортивному туризму на дистанциях. Технические приемы, практические действия и турпоходы таят в себе огромные возможности для формирования и развития жизненно важных умений и навыков. У занимающихся туризмом уникальные возможности, не только для физического развития, но и нравственного воспитания, для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, изучение природы родного края и многое другое. Программа является промежуточным звеном между уроком физкультуры по теме «Туризм» и туристическими походами в летний оздоровительный сезон, помогая готовить инструкторов, для организации туристической деятельности в каникулярное время. Данная программа адаптирована к местным условиям, географическим особенностям, материально-технической базе МБОУ «Новожилкинская СОШ».

Спортивный туризм (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

В современном обществе очень остро стоит вопрос о выживании в экстремальных ситуациях. Каждый человек должен быть готов к ней, не только теоретический, но и практический. Умение с наименьшими потерями выходить из таких ситуаций важно для каждого человека.

Занятия туризмом направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствуют развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Этот сложный вид спорта предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Турист сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект. Туризм развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе ребята готовы и стремятся к новым победам.

Экстремальность является важным фактором становления характера и популярности занятий туризмом зрелищность, красота и необычность гор, с которыми так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, оказывают также и эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится на основе предлагаемой программы и с учетом теоретических занятий и практических занятий в зале МБОУ «Новожилкинская СОШ» и полевых условиях.

Занятия по программе «Вертикаль» направлены на:

- всестороннее развитие и укрепление здоровья
- совершенствование физических и волевых качеств занимающихся
- совершенствование соревновательного опыта и выполнение контрольных разрядных нормативов
- получение комплексной подготовки, включающей большой объем основной дисциплины (туризм, туристское многоборье) в необходимом объеме для проведения сборов.

Занятия по программе «Вертикаль» позволяют более качественно подготовиться к таким соревнованиям.

Педагогическая целесообразность программы

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

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

Наглядность объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности. Системность - проведение занятий в определенной последовательности и системе.

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

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для совершенствования мастерства, позволяющего принимать участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях и спортивному ориентированию.

Задачи:

1. Образовательные:

- способствовать вовлечению школьников в систематические занятия туризмом;
- обучить практическим навыкам спортивного туризма, спортивного ориентирования;
-совершенствовать туристическую технику прохождения туристической полосы препятствий и спортивного ориентирования

2. Воспитательные:

- развивать лидерские качества, чувство ответственности;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, товарищества и взаимовыручку;
- формировать бережное отношение к природе.

3. Развивающие:

- способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня;
- развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные в том числе, экстремальные ситуации;

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми школьного возраста 14 - 17 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеского спортивного разряда и выше по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Набор в группу свободный.

Прием в учебную группу проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Программа состоит из двух модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения

Режим занятий: занятия по модульному учебному курсу «Спортивное ориентирование» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по

модульному учебному курсу «Спортивный туризм» - два раза в неделю по 2 учебных часа с учетом здоровьесберегающих технологий и игровых технологий. В течение занятия происходит смена видов деятельности.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

Продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая.

Объем учебных часов по программе: учебный модуль «Спортивное ориентирование» - 72 часа, учебный модуль «Спортивный туризм» - 144 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216.

Формы обучения: очная

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину;
- формирование бережного отношения к природе;
- формирование личной ответственности перед командой;
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный модуль «Спортивное ориентирование»

В результате изучения учебного модуля дети на практике отрабатывают навыки чтения карты, ориентирование на местности, работу с компасом, составление и расчет маршрута похода.

Цель: практическое совершенствование стратегии и тактики спортивного ориентирования

Задачи:

- отработать навыки работы с компасом и картой;
- отработать и закрепить навыки спортивного ориентирования;
- отработать и закрепить навыки прохождения азимутального хода, хождения по обозначенному маршруту.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

будут знать:

- принципы работы с картой и компасом;
- способы ориентирования на местности;
- правила азимутального хода и движения по обозначенному маршруту;
- тактику и стратегию спортивного ориентирования.

будут уметь:

- читать карту, пользоваться компасом;
- ориентироваться на местности;
- ориентироваться по топографическим картам;
- составлять маршрут по карте.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	**Раздел 1. Работа с картой**		**12**	**15**	Практическое задание
1.1	Чтение карт, составление картосхем, планов местности		6	6	
1.2	Разработка маршрута		9	9	
2	**Раздел 2. Спортивное ориентирование**		**21**	**21**	Практическое задание
3	**Раздел 3. Занятия на природе**		**36**	**36**	Практическое задание
Итого			**72**	**72**	

Содержание обучения:

Раздел 1. Работа с картой. (15ч)

Тема 1. Чтение карт, составление картосхем, планов местности

Тема 2. Разработка маршрута

Практика: На занятии дети практикуются в чтении карт, составлении картосхем, разрабатывают маршруты возможных походов по России, совершают онлайн-путешествия, используя интерактивные онлайн-карты.

Раздел 2. Спортивное ориентирование. (21ч)

Практика: На занятиях дети отрабатывают навыки прохождения азимутального хода, спортивного ориентирования, движение по обозначенному маршруту.

Раздел 3. Занятия на природе. (36ч)

Практика: Практические занятия, позволяющие освоить и закрепить навыки спортивного ориентирования.

Учебный модуль «Спортивный туризм»

После прохождения этого учебного модуля обучающиеся смогут подготовиться и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях разного уровня.

Цель: подготовка детей к участию в соревнованиях по спортивному туризму.

Задачи:

- научить детей правилам безопасного поведения во время соревнований;
- предоставить возможность отрабатывать и улучшать навыки прохождения дистанций.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

будут знать:

- правила техники безопасности при проведении туристических соревнований;
- правила работы в команде и парах при проведении соревнований;
- особенности разных видов туризма.

будут уметь:

- изготовить несложный туристический инвентарь из подручных средств;
- грамотно организовать и провести страховку;
- грамотно организовать и провести командное и личное прохождение полосы препятствий

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы	Количество часов	Формы

	модуля	Теория	Практика	Всего	аттестации/контроля
1	**Раздел 1. Общефизическая подготовка**		**72**	**72**	
2	**Раздел 2. Изучение альпинистских и спелеологических техник прохождения препятствий (спортзал)**		**44**	**44**	Практическое задание
3	**Раздел 3. Спасательные работы**		**4**	**4**	
4	**Раздел 4. Виды узлов**		**6**	**6**	
5	**Раздел 5. Командное прохождение туристической полосы препятствий**		**18**	**18**	Практическое задание
Итого			**144**	**144**	

Содержание обучения:

Раздел 1. Общефизическая подготовка. (72ч)

Практика: Проводится на каждом занятии в виде разминки, содержащей упражнения, развивающие выносливость организма, силу, гибкость перед тренировкой. Может включать в себя занятия с использованием спортивных тренажёров. Если погода без осадков и теплая, в виде общефизической подготовки проводятся велосипедные прогулки.

Раздел 2. Изучение альпинистских и спелеологических техник прохождения препятствий (спортзал). (44ч)

Практика: Отрабатываются навыки передвижения по вертикальным верёвкам с использованием альпинистского снаряжения, передвижения по искусственному вертикальному рельефу (скальник)

Раздел 3. Спасательные работы. (4ч)

Практика: Доврачебная помощь. Аптечка. На занятиях даются основы первой доврачебной помощи, на практике отрабатываются методы оказания помощи при различных травмах; знакомятся с организацией спасательных работ на маршруте.

Раздел 4. Виды узлов. (6ч)

Практика: На занятиях дети отрабатывают навыки их завязывания и использования.

Раздел 5. Командное прохождение ТПП. (18ч)

Практика: На занятиях дети отрабатывают навыки командного самонаведения переправы, параллельной переправы, переправы по бревну с использованием специального туристического оборудования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

Основная технология применяемая на занятиях - технология личностно-ориентированного развивающего обучения (И.С. Якиманская). Личностно-ориентированное обучение — это такое обучение, где во главу угла ставится личность ребенка, ее самобытность, самоценность, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования.

Благодаря этой технологии обучающиеся чувствуют себя более комфортно на занятиях. Дети свободно общаются, не стесняются высказывать свою точку зрения.

Удаётся более глубоко понять интересы и увлечения ребят и благодаря этому разработать индивидуальную траекторию развития.

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

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

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

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

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

Для реализации программы детского объединения «Вертикаль» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение - обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- описание это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- объяснение последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- беседа вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- разбор - форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;
- лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;
- инструктирование точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- распоряжения, команды, указания -- основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

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

- метод непосредственной наглядности предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- метод опосредованной наглядности создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

Соревнования по туристскому многоборью (в т. ч. Турслет) являются частью спортивного туризма и заключаются в командном (индивидуальном, в команде или в связках) прохождении дистанции (короткой - технической или длинной - тактико-технической: ралли, кросс-поход, контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы и пр.) туристско-спортивных соревновании, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжении, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнования по туристскому многоборью проводятся с целью:

• повышения технического и тактического мастерства участников соревнований;

• обеспечения безопасности спортивных туристских походов;

• выявления сильнейших команд и участников.

Задачами соревнований по туристскому многоборью являются:

• отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;

• моделирование экстремальных ситуаций;

• пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;

• познание окружающего мира в доступных географических районах страны.

Реализация программы раскрывается через содержание деятельности

Основные направления содержания деятельности

- Специальная физическая подготовка
- Учебно-тренировочные занятия
- Освоение туристической техники
- Занятия в полевых условиях
- Общефизическая подготовка
- Контроль степени усвоения навыков через участие в соревнованиях по туризму на различных уровнях (район, область)

Теоретические занятия по данной программе проводятся в помещении, практические - в специально подготовленных помещениях (легкоатлетический манеж, большие коридоры, спортзал). С учётом климатических условий используется улица, в частности школьная аллея, с взрослыми, крепкими деревьями, которые используются для организации туристической полосы препятствий.

На занятиях используется туристическое оборудование: верёвки, репшнуры, обвязки, беседки, карабины, самохваты, решётки, спусковины, жумары, туристические рюкзаки, палатка и др.

Для занимающихся - спортивная форма; для занятий на улице в холодное время года - теплая, не стесняющая движений одежда.

Формы проведения занятий:

1. Лекции, беседы
2. Выполнение физических и специальных упражнений
3. Индивидуальные и групповые тренировки
4. Групповые занятия
5. Просмотр видео и фотоматериалов
6. Походы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия проводятся в помещении, практические - в специально подготовленных помещениях (спортивный комплекс «Олимп», большие коридоры школы, спортзал). С учётом климатических условий используется улица, в частности школьная аллея, с взрослыми, крепкими деревьями, которые используются для организации туристической полосы препятствий.

На занятиях используется туристическое оборудование: верёвки, репшнуры, индивидуальные страховочные системы (ИСС), карабины, спусковые устройства (СУ), жумары, туристические рюкзаки, палатка и др.

Для занимающихся - спортивная форма закрывающая колени и локти; для занятий на улице в холодное время года - теплая, не стесняющая движений одежда.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

<u>Модуль «Спортивное ориентирование»:</u>

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

<u>Модуль «Спортивный туризм»:</u>

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель- 36,
Модуль «Спортивное ориентирование» - 36 недель;
Модуль «Спортивный туризм» - 36 недель.

Сроки летних каникул - 1июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

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

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде внутришкольных соревнований по преодолению туристической полосы препятствий, хождению по азимуту. Цель выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, и т.д.

В рамках программы используются следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

- промежуточные старты
- контрольные старты в конце года,
- участие в туристических слётах, соревнованиях.

При определении уровня освоения обучающимися данной программы педагог использует 10 бальную систему оценивания пройденной программы

Минимальный уровень: 0-3 балла

Средний уровень: 4-6 баллов

Максимальный уровень: 7-10 баллов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Смирнов Д. В. Программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм: Туристское многоборье». - М.: Советский спорт, 2003.
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Ермолин А. А. Навигатор третьего тысячелетия, или как стать разведчиком. – М.: Народное образование, 2004.
4. Основы школьного туризма. Курс лекций. П.С. Фалькович.
5. Узлы: простые, забавные, сложные. Под ред. И.Н. Крайневой.
6. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М.: Профиздат 1988.
7. Умей отдыхать и беречь природу. Крылов Г.В., Юдин В.С. – Новосибирск, 1970.
8. Спутник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Формозов А.Н. Спутник следопыта. - М., 1952.
10. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований походов. - М.: НЦЭНАС, 2003.
11. Видякин М.В. Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
12. Шкенев В.А. Спортивно-прикладной туризм. 8-9 кл. Программа. Разработки занятий. Рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009;

для обучающихся и родителей:

1. Войтов В.И. Морские робинзоны. - М.: Мысль, 1971.
2. Мурзаев Э.М. Рассказы об учёных и путешественниках. - М.: Мысль, 1979.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебники 6-11 класс
4. Подшивки журналов: «Турист»; «Мир путешествий»; «Вокруг света»: «Юный натуралист»; «Уральский следопыт».