

Структурное подразделение дополнительного образования детей
Центр детского творчества Государственного бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы пос. Кинельский
муниципального района Кинельский Самарской области

Утверждаю:
Начальник СП ДОД ЦДТ
ГБОУ СОШ пос.
Кинельский
муниципального района
Кинельский

_____ Петрухина О.А.
« ____ » _____ 2020 г.

Программа принята на
Основании методического
совета
Протокол № ____
от « ____ » _____ 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Профи»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст детей: 10-18 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик: Маликов А.В.,
педагог дополнительного образования

2020 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Профи» по направленности образовательной деятельности относится к **туристско-краеведческим**.

Занятия туризмом представляет собой эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей и подростков. В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит в естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии детей с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Программа «Профи» является *комплексной* и объединяет спортивно-оздоровительную и туристско-краеведческую деятельность обучающихся.

Данная программа направлена на формирование устойчивого спортивного туристского коллектива, с возрастающим объемом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок по спортивному ориентированию, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**.

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что обучающиеся получают возможность поддержания здорового образа жизни, а также повышения своего образования в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность и

творческий подход к делу.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки, пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании, повысить свое образование в области краеведения, а также применить на практике знания по географии и истории.

При работе по реализации программы выбрана технология разноуровневого обучения: *ознакомительный, базовый и продвинутый*. Данная программа имеет ознакомительный уровень усвоения образовательного процесса. **Ознакомительный** уровень предполагает групповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленную на рост спортивных результатов в ориентировании, спортивном, туристском многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Такой подход предполагает большую самостоятельную работу обучающихся, где они находятся в режиме самовоспитания и самообучения. Педагог оказывает обучающимся консультативную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса.

Формы и методы организации образовательной деятельности

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке).

В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки

отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция;
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, макетов, карт графического изображения;
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся *должны знать:*

- туристские возможности родного края,
- правила пешего похода второй категории сложности,
- правила зачетного похода первой и второй категории сложности,
- нормативы третьего разряда по туризму и спортивному ориентированию.

должны уметь:

- совершать пешие походы первой и второй категории сложности при участии в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей возрастной группе;
- выполнять нормативы третьего разряда по туризму и спортивному ориентированию;

должны владеть навыками:

- спортивного ориентирования;
- ориентирования на местности;
- самостоятельной работы с картой во время спортивного похода и в условиях соревнований;
- выполнения разнообразных действий в новой, нестандартной ситуации в обстановке спортивных соревнований и походов;

Оценка результативности образовательного процесса

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма контроля
Вводный	Собеседование, наблюдение
Текущий	Опросы, собеседования, наблюдение
Тематический (по завершению темы)	Тестирование, кроссворды, тематические конкурсы

В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения (викторины, тестирование, опросы, конкурсы). Отслеживание личностного развития обучающихся осуществляется методом наблюдения и собеседования.

Нормативные основания для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Организационно-методическое обеспечение:

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и воспитанников в профильных курсах, семинарах;
- совершенствование форм и методов учебно-воспитательного процесса;

- учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат;

- разработка комплекса методик, позволяющих воспитанникам эффективно осваивать программу.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- полигон для проведения практических занятий на местности;
- туристское снаряжение.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 учебный год - 108 часов, режим занятий - 3 часа в неделю.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

Количество детей в группе - 12 человек.

Учебный план по модулям (ознакомительный уровень)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы туристской подготовки»	36	21	15
2.	«Топография и ориентирование»	36	21	15
3.	«Краеведение. Общая физическая и специальная подготовка»	36	16,5	19,5

	ИТОГО	108	58,5	49,5
--	--------------	------------	-------------	-------------

Учебно-тематическое планирование

№	Модуль, название темы, раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	<i>Модуль №1: «Основы туристской подготовки»</i>	36	21	15
1.1	Вводное занятие	1,5	1,5	-
1.2	История развития туризма	1,5	1,5	-
1.3	Воспитательная роль туризма	3	3	-
1.4	Личное и групповое снаряжение	3	1,5	1,5
1.5	Организация туристского быта	3	1,5	1,5
1.6	Поход и факторы риска	3	1,5	1,5
1.7	Подготовка к походу, путешествию	3	1,5	1,5
1.8	Туристские должности в группе	3	1,5	1,5
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4,5	1,5	3
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов	3	1,5	1,5
1.11	Питание в походе	3	1,5	1,5
1.12	Подведение итогов похода	4,5	3	1,5
2	<i>Модуль № 2: «Топография и ориентирование»</i>	36	21	15
2.1	Понятие о топографии	3	3	-
2.2	Значение топографии и ориентирования для туристов	3	3	-
2.3	План, схема, кроки местности	3	1,5	1,5

2.4	Карты, используемые в походе	3	1,5	1,5
2.5	Условные обозначения топографических карт	3	1,5	1,5
2.6	Компас, его устройство, правила пользования	3	1,5	1,5
2.7	Азимут и движение по нему	3	1,5	1,5
2.8	Способы ориентирования	3	1,5	1,5
2.9	Топографическая и спортивная карта	3	1,5	1,5
2.10	Понятие о рельефе, типичные формы рельефа	3	1,5	1,5
2.11	Масштаб карты, оформление карт	3	1,5	1,5
2.12	Ориентирование в походе	3	1,5	1,5
3	<i>Модуль №3: «Краеведение. Общая физическая и специальная подготовка»</i>	36	16,5	19,5
3.1	Родной край, его природные особенности, история	3	3	-
3.2	Туристские возможности Самарского края и Кинельского района, обзор экскурсионных объектов, музеи края	3	3	-
3.3	Изучение района путешествия	3	3	-
3.4	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы, памятников культуры	3	1,5	1,5
3.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	1,5	1,5
3.6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	3	1,5	1,5

	тренировках			
3.7	Общая физическая подготовка	9	1,5	7,5
3.8	Специальная физическая подготовка	9	1,5	7,5
	ИТОГО	108	58,5	49,5

Содержание программы

Модуль №1: «*Основы туристской подготовки*» (36 часов)

Цель – формирование у обучающихся системы знаний умений и навыков по туризму.

Задачи:

- познакомить обучающихся с историей развития туризма и краеведения в России;
- познакомить обучающихся с туристским бытом и правилами поведения в походе;
- способствовать усвоению детьми навыков правильной организации походов (хозяйственной и технической подготовки);

1.1. Вводное занятие. Туризм - средство познания своего края. Развитие массового туризма в России, в своем крае. Туристские возможности края. Виды туризма. Туристские нормативы и значки " Юный турист России", "Турист России". Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения "Отечество". План работы объединения. Цели и задачи объединения. Требования к членам объединения, их права и обязанности.

1.2. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в Самарской области. Знакомство с туристами- земляками.

1.3. Воспитательная роль туризма. Значение туризма в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности, смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, традиции туризма.

1.4. Личное и групповое снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака. Перечень группового снаряжения. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Ремонтный набор: состав и назначение. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практическая работа. Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Установка и свертывание палатки. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование, размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Режим дня в походе. Правила поведения туристов в походе. Туристские узлы.

Практическая работа. Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором. Установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, устройство костровища, вязка узлов. Деловая игра "Наши проекты"- «Экологически безопасный очаг, бивак». Составление правил поведения в лесу, походе.

1.6. Поход и факторы риска. Голод, жажда, холод, переутомление, одиночество. Факторы выживания: готовность к действию в чрезвычайных

ситуациях, воля к жизни, знание основ само - и взаимоспасения, навыки практического выживания, наличие аварийного набора, физическая подготовка и правильная организация походов.

Практическая работа. Подбор личного снаряжения (одежды и обуви) с учетом погодных условий. Практические приемы выживания (частично).

1.7. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Проработка деталей каждого маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Практическая работа. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.8. Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные. Командир группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание микроклимата в группе. Завхоз, его обязанности. Заместитель командира по снаряжению, штурман, краевед, санитар, ремонтный мастер, ответственный за отчет. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

Практическая работа. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки к многодневному путешествию, в однодневных походах.

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от группы, почвы рельефа, погоды и др. условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске.

Основные правила поведения в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса тела и рук. Преодоление спусков и подъемов. Движение без троп и дорог по равнине. Характеристика типов естественных препятствий при движении по травянистым поверхностям, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистым поверхностям, по болоту.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Правила поведения при поездках групп на транспорте. Мера безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация страховки и само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, взаимоотношения с местным населением. Вязка туристских узлов.

Практическая работа. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Вязка узлов.

1.11. Питание в походе. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы.

1.12. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов походов в группе, отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, маршрутной ленты. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов.

Практическая работа. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача снаряжения.

Модуль №2: «Топография и ориентирование» (36 часов)

Цель – формирование системы знаний обучающихся в области топографии и ориентирования.

Задачи:

- познакомить обучающихся с понятием и основами топографии;
- способствовать формированию у детей навыков ориентирования в походе с помощью топографической карты;

2.1. Вводное занятие. Понятие о топографии. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства.

2.2. Значение топографии и ориентирования для туристов. Виды карт, их назначение и отличие.

2.3. План, схема, кроки местности. Принципы составления плана, схем, крок местности. Чтение карт и составление схем, крок. Копирование карт.

2.4. Карты, используемые в походе. Виды карт, используемых в походе. Старение карты, ее генерализация.

2.5. Условные обозначения топографических карт. Виды условных знаков топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Практическая работа. Изучение топонимов по группам. Рисование топонимов. Определение крутизны склона и его высоты. Упражнения на запоминание условных знаков.

2.6. Компас, его устройство, правила пользования. Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

2.7. Азимут и движение по нему. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам света. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Практическая работа. Построение на бумаге заданных азимутов. Движение по азимуту.

2.8. Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Использование схем маршрутов, крок. Движение по

легенде. Практическая работа. Упражнения на определение точки своего стояния при помощи карты и по местным признакам.

2.9. Топографическая и спортивная карты. Отличительные свойства топографической и спортивной карты. Назначение спортивных карт. Практическая работа. Чтение карт.

2.10. Понятие о рельефе. Рельеф местности. Основные формы рельефа. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Типы рельефа: равнинный, мелкосопочный, пойменный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути.

2.11. Масштаб карты. Понятие о масштабе карты, рамочное оформление карты. Определение масштаба.

2.12. Ориентирование в походе. Практическая работа. Ориентирование на маршруте с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Модуль №3: «Краеведение. Общая физическая и специальная подготовка» (36 часов)

Цель - формирование у обучающихся знаний о краеведении; умений и навыков физической и специальной подготовки;

Задачи:

- познакомить обучающихся с природными и культурными особенностями родного края;
- способствовать освоению подростками общей и специальной физической подготовки;

3.1. Вводное занятие. Родной край, его природные особенности, история. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление района. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура района, перспектива его развития. Сведения о прошлом района, с.п. Богдановка. Памятники истории и культуры. Знакомство с картой Самарской области и Кинельского района. «Путешествия» по карте.

3.2. Туристические возможности Самарской области и Кинельского района, обзор экскурсионных объектов, музеи области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

3.3. Изучение района путешествия. Сбор краеведческих сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

3.4. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические, гидрологические, фенологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Законодательства об охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

3.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов кровообращения под воздействием занятий спортом.

3.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание

утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля. Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.7. Общая физическая подготовка. Основные задачи общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских путешествий. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол (с элементами волейбола).

3.8. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование различных средств для воспитания специальной выносливости. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
3. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
4. Куприн А.М. На местности и по карте. – М.: Недра, 1982
5. Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Недра, 1987.
6. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
7. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм»*. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования». Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.