

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»
от 01.09.2022 № 33



**Дополнительная адаптированная
общеразвивающая программа туристско-
краеведческой направленности**

«Детский туризм».

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Баринова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Сланцы

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Цель, задачи..... | 3 |
| 3. Учебно-тематический план..... | 3 |
| 4. Содержание программы..... | 12 |
| 5. Организационно-педагогические условия реализации программы..... | 13 |
| 6. Планируемые результаты..... | 14 |
| 7. Ожидаемые результаты..... | 14 |
| 8. Оценочные и методические материалы..... | 15 |
| 9. Формы контроля..... | 16 |
| Критерии отслеживания усвоения программы..... | 16 |
| Условия реализации программы..... | 16 |
| 10. Литература..... | 17 |

I Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский туризм для обучающихся с ОВЗ» имеет туристско-краеведческую и патриотическую направленность и предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья - ОВЗ. Туристско-краеведческая деятельность создает оптимальные условия для самореализации ребенка с ОВЗ, поэтому программа направлена на познание, на обучение, развитие личности, социальную активность и воспитание учащихся средствами туризма, на познание окружающей действительности своего родного края и воспитание патриотических и духовно-нравственных качеств.

Программа знакомит обучающихся с основами туризма, ориентирования и краеведения, посещением экскурсий, организацией прогулок и похода по окрестностям города и за его пределами. Важными составляющими программы являются: вовлечение детей с ОВЗ в массовые мероприятия и развитие их творческих способностей. Практические занятия позволяют детям удовлетворить свои познавательные интересы, расширить кругозор, приобщить их к активному и здоровому образу жизни.

Программа основывается на образовательном и воспитательном компонентах. Основой образовательного компонента является учебно-тренировочные занятия или комбинированные.

Воспитательный компонент включает в себя культурно-досуговую, спортивно-оздоровительную деятельность.

Особое внимание уделяется туристско-краеведческому и патриотическому воспитанию обучающихся, через организацию и проведение экскурсий, похода, участие в школьных соревнованиях и творческом конкурсе «Школа безопасности».

Данная программа ориентирована на обучающихся 11-17 лет.

Группы первого года обучения комплектуются детьми в возрасте 12-16 лет.

Второго года – из числа успешно освоивших программу 1-го года.

Учебная программа

может быть продлена на третий год обучения в случае успешного освоения обучающимися основ спортивного туризма. В группу второго года обучения могут входить дети, не занимающиеся на 1 году обучения, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня.

II. Цель и задачи программы

Цель: Социализация и адаптация к жизни в обществе через освоение учебной программы туристско-краеведческого и патриотического направления.

Задачи:

Развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования,

доврачебной медицинской помощи;

➤ обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные:

➤ содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

➤ формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

➤ формирование гуманного отношения к окружающей среде;

➤ выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;

➤ физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

➤ выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

III. Учебно-тематический план

1 год обучения

| № | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|------------|----------------------------|------------------|----------|----------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I | Введение | 3 | 3 | - | Анкетирование |
| 1 | Введение в предмет | 1 | 1 | - | |
| 2 | Правила в ТБ | 1 | 1 | - | |
| 3 | Входящий | 1 | 1 | - | |
| II | Моя семья | 4 | 3 | 1 | Игра |
| 4 | История моего рода | 1 | 1 | - | |
| 5 | Семейные ценности | 1 | - | 1 | |
| 6 | Лучший друг | 1 | 1 | - | |
| 7 | Рубежный контроль | 1 | 1 | - | |
| III | Краеведение | 5 | 4 | 1 | Раскраска-задание |
| 8 | История города | 1 | 1 | - | |
| 9 | Памятники и памятные места | 1 | 1 | - | |
| 10 | Памятники и памятные места | 1 | - | 1 | |

| | | | | | |
|-----------|-------------------------------|-----------|----------|----------|----------------|
| 11 | В мире природы | 1 | 1 | - | Игра |
| 12 | Промежуточный контроль | 1 | 1 | - | |
| IV | Туризм | 10 | 6 | 4 | |
| 13 | Основы безопасности | 1 | 1 | - | |
| 14 | Основы туризма | 1 | 1 | - | |
| 15 | Основы туризма | 1 | - | 1 | |
| 16 | Снаряжение туриста | 1 | 1 | - | |
| 17 | Снаряжение туриста | 1 | 1 | - | |
| 18 | Снаряжение туриста | 1 | - | 1 | |
| 19 | Место привала | 1 | 1 | - | |
| 20 | Место привала | 1 | - | 1 | |
| 21 | Место привала | 1 | - | 1 | |
| 22 | Текущий контроль | 1 | 1 | - | |
| V | Ориентирование | 6 | 4 | 2 | Поляна заданий |
| 23 | Основы безопасности | 1 | 1 | - | |
| 24 | Основы ориентирования | 1 | 1 | - | |
| 25 | Основы ориентирования | 1 | 1 | 1 | |
| 26 | Мини-ориентирование | 1 | 1 | - | |
| 27 | Мини-ориентирование | 1 | - | 1 | |
| 28 | Текущий контроль | 1 | 1 | - | |
| VI | Мероприятия | 6 | 3 | 3 | Итого |
| 29 | Экскурсии | 3 | - | 3 | |
| 30 | Экскурсии | | | | |
| 31 | Экскурсии | | | | |
| 32 | Учебно-познавательные поездки | 2 | - | 2 | |
| 33 | Участие в мероприятиях, играх | 2 | 2 | - | |

| | | | | | |
|----|-------------------|-----------|-----------|-----------|--|
| 34 | Итоговый контроль | 1 | 1 | - | |
| | Итого | 34 | 23 | 11 | |

2 год обучения

| № | Название темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|---|------------------|--------|----------|------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Значение туризма | 1 | 1 | - | Тест, анкетирование |
| 2. | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | - | Тест |
| 3. | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 4. | Виды спортивного туризма | 1 | 1 | - | Тест |
| 5. | Нормативные документы по туризму | 1 | 1 | - | Тест |
| 6. | Личное снаряжение туриста | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 7. | Групповое снаряжение туриста | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 8. | Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 9. | Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 1 | 1 | - | Практическая работа |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---------------------|
| 10. | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» | 1 | 1 | - | Экскурсия |
| 11 | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» | 1 | - | 1 | Экскурсия |
| 12 | Краткие сведения о спортивном ориентировании | 1 | 1 | - | Контрольная точка |
| 13 | Краткие сведения о спортивном ориентировании | 1 | - | 1 | Контрольная точка |
| 14 | Топографическая подготовка | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 15 | Топографическая подготовка | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| 16 | Техника ориентирования | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 17 | Техника ориентирования | 1 | - | 1 | |
| 18 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, | 1 | 1 | - | Контрольная точка |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---------------------|
| | в походе | | | | |
| 19 | Походная медицинская аптечка | 1 | 1 | - | Тестовая работа |
| 20 | Походная медицинская аптечка | 1 | - | 1 | Тестовая работа |
| 21 | Основные приемы оказания первой медицинской помощи | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 22 | Основные приемы оказания первой медицинской помощи | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| 23 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | Тесты по ОФП |
| 24 | Специальная физическая подготовка | 1 | - | 1 | Тесты по СФП |
| 25 | Подготовка к походу | 1 | 1 | - | Тест |
| 26 | Подготовка к походу | 1 | - | 1 | Тест |
| 27 | Краеведение | 1 | 1 | - | Контрольная точка |
| 28 | Краеведение | 1 | - | 1 | Контрольная точка |
| 29 | Питание в туристском походе | 1 | 1 | - | Тест |
| 30 | Питание в туристском походе | 1 | - | 1 | Тест |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| 31 | Туристские должности в группе | 1 | 1 | - | Тест |
| 32 | Правила движения в походе | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 33 | Подведение итогов похода | 1 | 1 | - | Контрольная Точка |
| 34 | Экскурсия | 1 | - | 1 | Контрольная точка |
| | Итого | 34 | 22 | 12 | |

Зачетный поход или однодневное мероприятие (слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

34 часа

3 год обучения

| № | Название темы | Количество часов | | | Форма контроля/Аттестации |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Значение туризма | 1 | 1 | - | Тест, анкетирование |
| 2 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | - | Тест |
| 3 | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 4 | Природная среда Ленинградской области г. Сланцы | 1 | 1 | - | Тест |
| 5 | Природная среда Ленинградской области г. Сланцы | 1 | 1 | - | Тест |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---------------------|
| 6 | Туризм, его место в подготовке туриста. Профессиональная перспектива | 1 | 1 | - | Тест |
| 7 | Туризм, его место в подготовке туриста. Профессиональная перспектива | 1 | 1 | - | Тест |
| 8 | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 9 | Личное и групповое снаряжение туриста | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 10 | Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| 11 | Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ) | 1 | 1 | - | Тест |
| 12 | Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ) | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| 13 | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут(КТМ) | 1 | 1 | - | Соревнования |
| 14 | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут(КТМ) | 1 | - | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---------------------|
| 15 | Техника и тактика ориентирования | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 16 | Техника и тактика ориентирования | 1 | - | 1 | |
| 17 | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туризму | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 18 | Соревнования по спортивному туризму | 1 | - | 1 | Соревнования |
| 19 | Основные приемы оказания первой медицинской помощи | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 20 | Основные приемы оказания первой медицинской помощи | 1 | - | 1 | |
| 21 | Основные приемы оказания первой медицинской помощи | 1 | - | 1 | |
| 22 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | 1 | - | Практическая работа |
| 23 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | - | 1 | |
| 24 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | - | 1 | |
| 25 | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность | 1 | 1 | - | Контрольная точка |
| 26 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 1 | 1 | - | Контрольная точка |
| 27 | Общая физическая подготовка | 1 | 1 | - | Тесты по ОФП |

| | | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| 28 | Общая физическая подготовка | 1 | 1 | - | Тесты по ОФП |
| 29 | Специальная физическая подготовка | 1 | - | 1 | Тесты по СФП |
| 30 | Специальная физическая подготовка | 1 | - | 1 | |
| 31 | Краеведение | 1 | 1 | - | Тест |
| 32 | Краеведение | 1 | 1 | - | Контрольная точка |
| 33 | Подготовка к походу. Организация туристского быта. Питание в туристском походе | 1 | - | 1 | Практическая работа |
| 34 | Подведение итогов похода | 1 | 1 | - | Контрольная точка |
| | Итого | 34 | 19 | 15 | |

Зачетный поход или однодневное мероприятие (слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

34 часа

IV. Содержание программы

Программа «Детский туризм» рассчитана на 3 года обучения и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися с ОВЗ знаний

о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, получение туристских разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в нее включены такие виды деятельности, как самостоятельная работа с выполнением различных заданий на экскурсиях, в походе, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением реферата. Формы работы: учебные занятия, учебно - тренировочный слет, школьные соревнования; туристские вечера, творческие встречи совместно с родителями.

Данная учебная программа реализуется через инклюзивные методы образования, а в самом учебном процессе используются методы демонстрации и практики. Теоретическая часть не перегружена и для более легкого восприятия преподается через яркие образы и картинки презентации.

Предусматривается присутствие на занятиях родителей обучающихся с ОВЗ. Экскурсии так же планируется из расчета участия в них родителей. Это позволяет детям спокойней переносить новую для них обстановку и чувствовать себя уверенней.

Вместе с тем, дети приобретают основы туризма, ориентирования и краеведения, посещают экскурсии, прогулки по окрестностям города и за его пределами.

Так же обучающиеся с ОВЗ приобретают навыки выживания в лесу, способность хладнокровно мыслить и действовать в экстренных ситуациях и правильно оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

V. Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствие содержания возрастным особенностям. Используются такие методы, как поисково-исследовательский, самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в школьных соревнованиях, походах, экскурсиях, контроля и самоконтроля, что позволяет хорошо усваивать предполагаемое содержание программы.

Дополнительная адаптированная программа «Детский туризм» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, для обучающихся 11-17 лет.

Принципы реализации программы:

- доступность изучаемого материала;
- учет индивидуальных психофизических особенностей каждого обучающегося и группы в целом;
- психологический положительный микроклимат и коммуникативный характер организации педагогического процесса;
- личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми на основе привлекательности, занимательности и образности содержания программного материала;
- сотрудничество и сотворчество педагогов, детей и родителей.

Обучение детей осуществляется в форме практических занятий, бесед, участия в школьных соревнованиях, экскурсиях, тренировок, просмотров видеоматериалов и т.д.

Занятия проводятся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами, расписанием дополнительной образовательной деятельности, утвержденным приказом директора.

VI Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
 - взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VII Ожидаемые результаты.

| Должен знать/ понимать | Должен уметь |
|------------------------|--------------|
| | |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях - Нормативные документы по туризму - Виды личного и группового снаряжения, его применения, безопасное использование. - Технику и тактику ориентирования - Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста, показания к применению лекарственных препаратов - Основные способы транспортировки пострадавшего - Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения - Действия группы в экстремальных ситуациях | <ul style="list-style-type: none"> - Читать карту - Пользоваться походной и личной аптечкой туриста - Транспортировать пострадавшего - Оказать первую доврачебную помощь при ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях и различных травмах конечностей. - Выбирать тактику действий группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий - Выбирать место для бивуака, ставить и собирать палатку в разных условиях - Составлять меню и списка на однодневный поход. |
|---|---|

VIII Оценочные и методические материалы

Диагностика уровней умений и навыков обучающихся проводится в форме наблюдений.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

| № | Вид | Цель | Сроки проведения | Содержание | Форма проведения | Критерии |
|---|-----|------|------------------|------------|------------------|----------|
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|----------|---|------------------|---|---|---|
| | | | я | | | |
| 1. | Входящий | Уровень знаний о городе, туризме | Сентябрь | Знания о городе, туризме | Анкетирование (Приложение №1) | высокий – 10-15 б. средний – 5-9 б. низкий – меньше 4 б |
| 2. | Рубежный | Усвоение темы: «Моя семья», «Краеведение» | Октябрь, Февраль | Основные темы: - история моего рода - семейные ценности - история города - памятники | Игра, раскраска-задание (Приложение №2,3) | высокий – 11-16 б. средний – 5-10 б. низкий – меньше 4 б. |
| 3. | Текущий | Усвоение темы: «Туризм», «Ориентирование» | Март | - подбор специального снаряжения и одежды по погоде - укладка рюкзака - правила безопасного поведения в походе, на прогулке | Игра, поляна заданий (Приложение №4,5) | высокий – 10-15 б. средний – 5-9 б. низкий – меньше 4 б. |
| 4. | Итоговый | Усвоение программы за год | Май | Знания по темам: - краеведение - туризм и ориентирование | Итоговый тест (Приложение №6) | высокий – 11-16 б. средний – 5-10 б. низкий – меньше 4 б. |

IX Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Наличие помещения, рабочих мест для учащихся и мультимедийного оборудования, соответствующих правилам безопасной эксплуатации. Наглядно-демонстративный материал. Дидактический материал, литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэш-карты с записями по темам программы.

Информационное обеспечение:

- наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями. (Посещение музеев, выставок, театров, библиотек);
- интернет-источники.

Кадровое обеспечение:

- учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися;
- к работе по реализации программы возможно привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Проведение занятий вне класса: в музее, библиотеке, на экскурсии в природу.

Привлечение к работе родителей.

Для реализации данной программы требуется определенная материально-техническая база.

Техническое обеспечение:

- учебный класс;
- спортивный зал;
- инвентарь;
- манекен «Максим П-01»;
- мультимедиа проектор;
- маркерная доска;
- компьютер и ноутбук с выходом в Интернет, принтер, сканер;
- учебная литература по предмету ОБЖ;
- Уставы РФ; видеоотека;
- набор учебных плакатов по ОБЖ, туризму и краеведению;
- методическое обеспечение по программам туристско-краеведческой направленности.

Х Литература

Литература для педагога

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
3. Карелин АА Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
4. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебнометод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
8. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997

Список литературы для обучающихся

1. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

4. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
5. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
6. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
7. Васильева ЗА., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
8. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
10. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
11. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
12. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
13. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

Список литературы для родителей

1. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
2. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
3. Маслова А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.