

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Жилетовская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
МКОУ «Жилетовская СОШ»

Протокол №1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Жилетовская
СОШ»

Т.М. Климова
Приказ № 45/02
от «30» августа 2023г.



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

«Туризм – школа жизни»

Уровень сложности: стартовый
Категория и возраст: 5-11 классы, 11 - 17 лет
Особенности ДОП: краткосрочная
Срок реализации: 34 часа

Разработчик программы:

Учитель Пахомов С.С.
Без категории

ЖИЛЕТОВО
2023 г.

1.1. Пояснительная записка

Программа «Туризм – школа жизни» разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм – школа жизни» разработана на основе требований:

- Конституции Российской Федерации.
- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав МКОУ «Жилетовская СОШ»
- Положение о дополнительной программе МКОУ «Жилетовская СОШ».

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей своего района и края.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Новизна программы заключается в построении комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной и силовой выносливости.

Актуальность программы. В современных условиях спортивно - оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащих естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и др.

Возраст обучающихся: программа предназначена для всех обучающихся, допущенных по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 17 лет (разновозрастная группа). Условия приёма – наличие основной физкультурной группы.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Принцип построения программы: программы от других программ в том, что она предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Программа занятий рассчитана на 34 учебных часа, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Педагог имеет возможность с учетом уровня подготовки, возраста, интересов и личных творческих наклонностей детей, местных традиций, исходя из времени года и погодно-климатических условий, материальной базы учебного заведения, финансовых возможностей родителей вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы, в проведение практических занятий (учебных тренировок, соревнований, экскурсий, походов и т.д.)

Распределение часов по разделам - ориентировочное.

Режим занятий: 1 час в неделю по 45 минут.

Основные дидактические принципы программы: Занятия проводятся с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов и инвентаря. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – инструкторов, врачей, спасателей. Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (на пришкольном участке) и в помещении (в классе, спортзале).

Отличительные особенности программы: Программа предусматривает выездные и пешие походы, мастер-классы, знакомства с другими объединениями для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований.

Основные формы и методы

Форма проведения занятий - аудиторная.

Программа предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; рисование природных объектов).

Программа должна проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности; формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристский поход, соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Режим занятий

Занятия проходят в соответствии с расписанием. (Объем программы 34 часа)

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями не более 10 минут.

Наполняемость групп.

Количество обучающихся в группе – до 15 человек.

Форма обучения – очная.

Программа не предусмотрена для реализации в форме дистанционного обучения.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;

- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к до

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

1.3 Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	Общая подготовка	1	1	-	
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта. Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	1	1	-	Опрос
2.	Основы туристской подготовки	5	3	2	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	1	1		Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	2	1	1	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	1	0,5	0,5	
2.4	Виды костров. Правила разведения костра. Меры безопасности.	1	0,5	0,5	
3.	Тактико-техническая подготовка	14	5	9	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	2	1	1	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	3	1	2	

3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	3	-	3	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	1	1	-	
3.5.	Техника преодоления препятствий	4	1	3	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	1	1	-	
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	10	4	6	
4.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	2	1	1	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	2	1	1	
5.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i>	4	2	2	
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	2	-	Опрос, зачет
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
	ВСЕГО:	34	15	19	

1.4 Содержание учебного плана программы

1. Общая подготовка

Теория: Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации.

2. Основы туристской подготовки.

Теория): Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Виды костров. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Практика: Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста.

Теория: Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение. Анализ и разбор соревнований. Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практика: Надевание страховочной системы. Тренировка работы с карабинами, жумаром, блокировкой, репшнуром. Вязка узлов. Решение ситуационных задач. Переправы: по бревну способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка». Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

4. Топография и ориентирование

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты. Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практика: Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале. Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света. Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом. Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;
- соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
- владеют понятиями о здоровом образе жизни;
- проявляет дисциплинированность, ответственно относится к выполнению поручений.

Метапредметные результаты:

- учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- проявляют логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- взаимодействуют с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач;
- проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели, умение работать в соответствии с заданным алгоритмом;
- владеют первоначальными навыками экологического поведения.

Предметные результаты:

- учащиеся знают виды туризма, правила организации соревнований по спортивному туризму;
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- умеют пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами;
- владеют первоначальными навыками работы со спортивными картами;
- владеют первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- владеют первоначальными навыками оказания первой помощи;
- знают требования к физической подготовке спортсмена-туриста;
- знают и выполняют упражнения для развития выносливости, быстроты, силы, ловкости;
- знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- имеют представление о заповедных зонах и природных достопримечательностях края.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-тематический план

Календарно-тематический план является приложением к рабочей программе и составляется на курс обучения.

2.2 Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением

Занятия проводятся в МКОУ «Жилетовская СОШ» в кабинете № 9

Кабинет оборудован рабочими столами для учащихся, шкафами для хранения рабочих материалов, учебной доской, креплениями для наглядного материала.

Для реализации дополнительной образовательной программы «Туризм – школа жизни» используется дидактическое обеспечение: рюкзак, спальный мешок, палатка, аптечка, компас, карты туристские и спортивные, лыжные комплекты, коврик туристический, топор, котелок, пила, лопата, реп шнуры, верёвки, карабин, ФСУ («восьмерка»), жумар, система страховочная, шлем защитный, раздаточный материал.

2.3 Формы аттестации.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года: устный опрос, практическая работа, тесты. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачетный однодневный поход.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Контрольно-измерительные материалы

Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию,

скалолазанию, технике туризма).

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.

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. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно - проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие.

2.5 Методические материалы

Методика обучения носит комплексный характер

Методы обучений: наглядный практический, частично-поисковый, репродуктивный. Методы воспитания: упражнение, мотивация.

Формы организации учебного занятия: беседа, лекция, мастер-класс, наблюдение, поход, практическое занятие, соревнование, тренировка на местности.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: инструкции, вопросы и задания для устного опроса, тематические подборки материалов.

2.6 Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
2. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». - М. ФЦДЮТиК, 2007.
3. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, - М. 2009
4. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. - М.: 1998 г.
5. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва, 1989

Список литературы, рекомендованный обучающимся:

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г.

2. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». - М. ФЦДЮТиК, 2002.

3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. - М.: ФЦДЮТиК, 2001.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.

2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001