

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №69**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа безопасности»**

**Школа безопасности
(уровень начальный)
Педагог Малова И.Г.**

Иркутск – 2024

1 Пояснительная записка

- Информационные материалы и литература

Программа разработана с учётом:

- ПРАВИЛА организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», Москва 2018.
- УСЛОВИЯ о XVI Всероссийских соревнованиях «Школа безопасности», Иркутск 2022.
- Положение о XV Всероссийских соревнованиях «Школа безопасности», Москва 2019.
- Рекомендации по подготовке школьной команды к открытым региональным соревнованиям «Школа безопасности» Составитель: Панина Г.Б., Луговая С.И., Брянск 2015.
- Образовательная программа внеурочной деятельности «Школа безопасности», Любанов М.В. Ачинск, 2014.
- Авторская дополнительная образовательная программа «Школа юных спасателей», Лобова Н. В., Горбач Т. В., Новосибирск 2009.
- Программа профильного обучения «Юный спасатель».
- Примерной образовательной программы дополнительного образования детей, Маслов А.Г., Москва 2016. – 101 с.,
- программы для системы дополнительного образования детей туризм и краеведение МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Москва 2014. – 116 с.

При разработке программы учитывались нормативные документы:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014

- Направленность программы

Программа «Школа безопасности» имеет гражданско-патриотическую направленность.

При разработке программы были учтены такие направления как:

- туристско-краеведческое;
- спортивно-туристское;
- профессионально-техническое по профессии спасатель.

- Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Не смотря на стремительное научно-техническое развитие человечества, люди по-прежнему бессильны перед природными явлениями и тем более перед стихийными бедствиями: землетрясениями, ураганами, лавинами, наводнениями и прочее.

Научно-техническое развитие человечества помимо облечения жизни имеет оборотную сторону и влечет за собой множество негативных последствий и проблем в техногенной среде. Возникают различные опасные, аварийные, чрезвычайные и порой экстремальные ситуации:

- в быту при пользовании бытовыми приборами могут возникнуть: пожары, взрывы бытового газа, удар электрическим током и пр.
- в городской среде ДТП при использовании общественно или личного транспорта, травмы при гололеде, обморожения при низких температурах и пр.
- на предприятиях различные аварии.
- в природной среде утопление при купании, порея в лесу и пр.

Чтобы избежать или хотя бы минимизировать вред от всего выше перечисленного, необходимо обладать знаниями и умениями как правильно себя вести в сложившейся опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Программа «Школа безопасности» направлена на обучение и развитие навыков поведения у детей и подростков правильному реагированию в сложившихся опасных, чрезвычайных и

экстремальных ситуациях природного, техногенного характера и в ситуациях, происходящих в быту.

В рамках освоения программы дети и подростки научатся адаптироваться и противостоять стрессовым ситуациям. Научатся самоспасению, умению оказания взаимопомощи, а также как правильно оказать доврачебную медицинскую помощь пострадавшим.

Занятия проводимые в рамках программы настраивают детей на здоровый образ жизни, развитие интеллекта и коммуникативных способностей. Участие в соревнованиях и различных спортивных слетах, предоставляют детям и подросткам возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа направлена на психологическую адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, высотник, туристический инструктор или гид, это может позволить стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

- Цель и задачи программы

Цель

Гражданско-патриотическое воспитание детей, подростков и молодежи через формирование и развитие социально значимых качеств личности, ценностей, взглядов и убеждений, а также адаптация в обществе, поиск и определение своей роли.

Задачи

Обучающие:

- обучение жизненно важным теоретическим и практическим умениям и навыкам поведения и обеспечения личной и общественной безопасности;
- обучение умелым и быстрым действиям необходимым для выживания в чрезвычайных и экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- обучение оказания само- и взаимопомощи;
- обучение приемам оказания первой медицинской и психологическую помощь себе и окружающим при различных несчастных случаях, природных и техногенных ситуациях;
- формирование знаний, умений, навыков в области туризма, альпинизма спасательного и пожарного дела.

Развивающие:

- выявление и развитие природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка;
- обучение детей и подростков укреплению здоровья и совершенствованию физического развития, способам и методам оздоровления и закаливания средствами организации физических занятий;
- развитие технического и тактического мастерства участников при участии в соревнованиях;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- выполнение обучаемыми спортивных нормативов по спортивному туризму и туристскому многоборью, получение ими спортивных разрядов.

Воспитывающие:

- формирование гражданско-патриотическому взглядов;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование общей культуры личности, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности

- формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, совершенствованию морально-психологического состояния и физического развития;
- воспитание социальной ответственности к обществу, природе и Родине.
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- формирование социального и профессионального самоопределения, самореализации личности.

- Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 8 до 15 лет, допущенные по состоянию здоровья участковым врачом для занятий спортивными видами, с любым уровнем знания или даже без них.

- Срок освоения программы

Объем курса – программа рассчитана на 3-и года.

- Форма обучения: очная

- Режим занятий:

Групповые занятия

Расписание теоретических и практических занятий указывается в календарном учебном графике.

- Особенности организации образовательного процесса

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
 2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеofilмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
 3. Практические методы: физические тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.
- Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом освоения программы является набор ключевых навыков и компетенций воспитанников, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми дети и подростки должны овладеть в процессе обучения по данной программе.

Знания и умения, которыми должен обладать воспитанники по результатам освоения программы

Должны знать:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения;
- правила пожарной безопасности и тушения небольших очагов возгорания;
- о правилах охраны окружающей среды;
- правила работы туристской группы;
- основные требования к туристскому снаряжению;
- о правилах питания в туристском походе;
- правила безопасной жизнедеятельности и выживания в условиях дикой природы;
- методики индивидуального выживания в экстремальных условиях
- основные принципы здорового образа жизни;
- о промышленном альпинизме, технике и оборудовании.

- о снаряжении спасателей и оборудовании для проведения спасательных работ;
- о приобретении необходимого уровня физической подготовки.

Должны уметь:

- работать с картой ориентироваться на местности;
- организовать туристский бивуак;
- работать в группе;
- работать со страховочной системой, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и командой преодолевать этапы на дистанции: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- владеть разными видами страховки и само страховки.
- пользоваться альпинистским и специальным снаряжением для организации подъема и спуска пострадавших с использованием полиспаста и различных спусковых и подъемных устройств;
- оказывать первую доврачебную помощь при несложных травмах и заболеваниях,
- транспортировать пострадавшего;
- оказать само и взаимопомощи в различных ситуациях;
- самостоятельно развивать физические навыки и укреплять здоровье.

Содержание программы

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации программы необходимо: постоянное помещение (учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы) для ведения лекционных и практических занятий, спортивный зал (оборудованный для возможного наведения технических этапов), инвентарь и снаряжение (таблица 1 Учебно-материальная база).

Кадровое обеспечение

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Майковым Андреем Сергеевичем.

Методические материалы

Виды учебных занятий:

Образовательная деятельность направлена на проведение групповых занятий в виде:

- лекции, на которых учащимся даются теоретические основы;
- практика, на которых учащимся даются практические основы;
- выездные занятия в виде соревнования.

- формы организации учебного занятия

При реализации программы «Школа безопасности» используются следующие образовательные технологии:

- Лекционные: занятия, на которых учащимся даются теоретические основы заданной темы.
- Выездное занятие: учащиеся получают теоретические и практические знания.
- Практическое занятие: работа со снаряжением.

СНАРЯЖЕНИЕ

| № п.п | Наименование |
|-------|---|
| 1 | Индивидуальная страховочная система |
| 2 | Карабин с муфтой |
| 3 | Веревка «блокировка» д-10мм, 5м |
| 4 | Кольцо репшнур д-6мм |
| 5 | Каска |
| 6 | Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка) |
| 7 | Приспособление для подъёма по перилам (жумар) |
| 8 | Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка) |
| 9 | Верёвка основная диаметром 10мм, 40м |
| 10 | Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м |
| 11 | Верёвка основная д-10мм, 20-25м |
| 12 | Верёвка основная д-10мм, 30-35м |
| 13 | Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м |
| 14 | Петли двойные, д-10мм, 3-5м |
| 15 | Медицинская аптечка |

2 Комплекс основных характеристик программы**- Объем программы:**

Групповая работа

Для первого года обучения – _____ часов

Для второго года обучения – _____ часов

Для третьего года обучения – _____ часов

Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»
для групповых занятий

первый год обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество часов | | | Форма итоговой аттестации (контроля) |
|--|---|------------------|--------------|-----------|---|
| | | Теор ия | Практи ка | ВСЕГ О | |
| 1 Дисциплина спортивный туризм дистанция пешеходная | | | | | |
| 1.1 | Вводная информация о дисциплине «Спортивный туризм дистанция пешеходная», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | | | | |
| 1.2 | Изучение правил «пешеходного регламента» | | | | |
| 1.3 | Работа с веревками, узлами, карабинами и другим специальным снаряжением | | | | |
| 1.4 | Личное прохождение этапов | | | | |
| 1.5 | Наведение этапов спортивного туризма | | | | |
| 1.6 | Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций | | | | |
| 1.7 | Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму дистанции пешеходные | | | | |
| 1.8 | Специальная физическая подготовка для прохождения дистанций | | | | |
| 2 Дисциплина спортивное ориентирование | | | | | |
| 2.1 | Вводная информация о дисциплине «Спортивное ориентирование», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | | | | |
| 2.2 | Правила соревнований по спортивному ориентированию | | | | |
| 2.3 | Техническая и тактическая подготовка: Топографическая подготовка. Работа со спортивной картой. Работа с компасом Ориентирование по азимуту, Дополнительные способы ориентирования | | | | |
| 2.4 | Специальная физическая подготовка ориентировщика | | | | |
| 3 Дисциплина «Школа безопасности» | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 3.1 | Вводная информация о «Школе безопасности», техника безопасности. Классификация ЧС. ЧС природного и техногенного характера. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера. Оказание само и взаимопомощи при ЧС в природных условиях и повседневной жизни. | | | | |
| 3.2 | Пожарная безопасность Правила пожарной безопасности и правила поведения при пожаре. | | | | |
| 3.3 | Полоса препятствий | | | | |
| 3.4 | Поисково-спасательные работы в природной и техногенной среде. | | | | |
| 3.5 | Маршрут выживания (Туристическая подготовка) Организация спортивных походов Топография и ориентирование на местности. Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах. Правила поведения при вынужденной автономии в природных условиях. | | | | |
| 3.6 | Безопасность на воде. Правила безопасного поведения на воде. Основы спасательных работ в акватории | | | | |
| 3.7 | Медицинская и Психологическая подготовка. Стресс и его воздействия на человека. Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм, несчастных случаев (ожогах, обморожениях, солнечных и тепловых ударах). Социальное развитие и взаимоотношения с окружающими. Психология общения. Психология поведения в экстремальных ситуациях. | | | | |
| 4 Общая физическая подготовка | | | | | |
| 4.1 | Общеразвивающие упражнения для развития физической подготовки | | | | |
| 4.2 | Силовая тренировка | | | | |
| 4.3 | Тренировка выносливости | | | | |
| 4.4 | Тренировка ловкости | | | | |
| 4.5 | Сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО | | | | |

Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»
для групповых занятий

второй год обучения

| № п/ п | Наименование разделов, тем программы | Количество часов | | | Форма итоговой аттестации (контроля) |
|--|---|------------------|--------------|-----------|---|
| | | Теор ия | Практи ка | ВСЕГ О | |
| 1 Дисциплина спортивный туризм дистанция пешеходная | | | | | |
| | 1.1 Вводная информация о дисциплине «Спортивный туризм дистанция пешеходная», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | | | | |
| | 1.2 Изучение правил «пешеходного регламента» | | | | |
| | 1.3 Работа с веревками, узлами, карабинами и другим специальным снаряжением | | | | |
| | 1.4 Личное прохождение этапов | | | | |
| | 1.5 Наведение этапов спортивного туризма | | | | |
| | 1.6 Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций | | | | |
| | 1.7 Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму дистанции пешеходные | | | | |
| | 1.8 Специальная физическая подготовка для прохождения дистанций | | | | |
| 2 Дисциплина спортивное ориентирование | | | | | |
| | 2.1 Вводная информация о дисциплине «Спортивное ориентирование», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | | | | |
| | 2.2 Правила соревнований по спортивному ориентированию | | | | |
| | 2.3 Техническая и тактическая подготовка: - Топографическая подготовка - Работа со спортивной картой. - Работа с компасом - Ориентирование по азимуту, - Дополнительные способы ориентирования | | | | |
| | 2.5 Специальная физическая подготовка ориентировщика | | | | |

3 Дисциплина «Школа безопасности»

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | Вводная информация о «Школе безопасности», техника безопасности | | | | |
| | Пожарная безопасность Правила пожарной безопасности и правила поведения при пожаре. | | | | |
| | Полоса препятствий | | | | |
| | Поисково-спасательные работы в природной и техногенной среде. | | | | |
| | Маршрут выживания | | | | |
| | Безопасность на воде. Правила безопасного поведения на воде. Основы спасательных работ в акватории | | | | |
| | Медицинская подготовка | | | | |

4 Общая физическая подготовка

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 1 | 4.1 Общеразвивающие упражнения для развития физической подготовки | | | | |
| 2 | 4.2 Силовая тренировка | | | | |
| 3 | 4.3 Тренировка выносливости | | | | |
| 4 | 4.4 Тренировка ловкости | | | | |
| 5 | 4.5 Сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО | | | | |

**Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план
программы «Школа безопасности»
для групповых занятий**

третий год обучения

| № п/ п | Наименование разделов, тем программы | Количество часов | | | Форма итоговой аттестации (контроля) |
|--|---|------------------|--------------|-----------|---|
| | | Теор ия | Практи ка | ВСЕГ О | |
| 1 Дисциплина спортивный туризм дистанция пешеходная | | | | | |
| | 1.1 Вводная информация о дисциплине «Спортивный туризм дистанция пешеходная», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | | | | |
| | 1.2 Изучение правил «пешеходного регламента» | | | | |
| | 1.3 Работа с веревками, узлами, карабинами и другим специальным снаряжением | | | | |
| | 1.4 Личное прохождение этапов | | | | |
| | 1.5 Наведение этапов спортивного туризма | | | | |
| | 1.6 Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций | | | | |
| | 1.7 Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму дистанции пешеходные | | | | |
| | 1.8 Специальная физическая подготовка для прохождения дистанций | | | | |
| 2 Дисциплина спортивное ориентирование | | | | | |
| | 2.1 Вводная информация о дисциплине «Спортивное ориентирование», техника безопасности. Специальное личное снаряжение. | | | | |
| | 2.2 Правила соревнований по спортивному ориентированию | | | | |
| | 2.3 Техническая и тактическая подготовка: - Топографическая подготовка - Работа со спортивной картой. - Работа с компасом - Ориентирование по азимуту, - Дополнительные способы ориентирования | | | | |
| | 2.5 Специальная физическая подготовка ориентировщика | | | | |

3 Дисциплина «Школа безопасности»

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | Вводная информация о «Школе безопасности», техника безопасности | | | | |
| | Пожарная безопасность Правила пожарной безопасности и правила поведения при пожаре. | | | | |
| | Полоса препятствий | | | | |
| | Поисково-спасательные работы в природной и техногенной среде. | | | | |
| | Маршрут выживания | | | | |
| | Безопасность на воде. Правила безопасного поведения на воде. Основы спасательных работ в акватории | | | | |
| | Медицинская подготовка | | | | |

4 Общая физическая подготовка

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 1 | 4.1 Общеразвивающие упражнения для развития физической подготовки | | | | |
| 2 | 4.2 Силовая тренировка | | | | |
| 3 | 4.3 Тренировка выносливости | | | | |
| 4 | 4.4 Тренировка ловкости | | | | |
| 5 | 4.5 Сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО | | | | |

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомина П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.