

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско – юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от 19.06.2023 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
директор МБУДО «ДЮЦ»
_____ Ю. В. Медведева
Приказ №40/1 от 19.06.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Дистанция»**

Возраст детей – 12 до 18 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Педагог
дополнительного образования Жиряков
Дмитрий Валентинович

г. Южа 2023 год

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года, • СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Уставом и Лицензией на образовательную деятельность, нормативными документами и локальными актами МБУ ДО «ДЮЦ»

Направленность дополнительной образовательной программы:

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность образовательной программы:

Занятия туризмом не только укрепляют здоровье и помогают приобрести определённые умения и навыки, туризм так же имеет огромное воспитательное значение, способствуя: эстетическому, трудовому, физическому, морально-волевому и экологическому воспитанию

Знакомство с новыми районами, природой, встречи с новыми людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Туризм – это постоянные открытия. И не только новых путей и

уникальных явлений природы. Главное – это открытие человека. В походе лучше узнаешь своих спутников и себя. В природных порой экстремальных условиях вырабатывается стойкость, мужество, взаимовыручка, и на деле проверяется чего стоит каждый.

Таким образом, туризм можно рассматривать как универсальное средство воспитания, способствующее всестороннему и гармоничному развитию личности.

1.1.3. Уровень реализации программы:

Программа реализуется на базовом уровне.

1.1.4. Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 12 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

1.1.5. Объем программы:

Программа рассчитана на 144 учебных часа.

1.1.6. Формы обучения:

Программа реализуется в очной форме обучения.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательного процесса включают в себя теоретические беседы, практические занятия в помещении и на местности, участие в слетах и соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. В осенние, зимние, весенние каникулы возможна организация учебно-тренировочных походов и сборов с целью, окончательного закрепления знаний, умений и навыков, полученных на теоретических и практических занятиях и подготовки к предстоящим соревнованиям и слетам. Летний зачетный спортивный поход в сетку часов не включен.

1.1.8. Язык обучения по программе:

Программа изучается на русском языке.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 занятия в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Цели и задачи образовательной программы

Цель образовательной программы:

Вовлечение подрастающего поколения в регулярные занятия спортивным туризмом.

Задачи образовательной программы:

- Приобретение знаний в области туризма, овладение системой практических умений и навыков в проведении туристских походов;
- Пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья;
- Подготовка сборных команд для участия в туристских состязаниях;
- Организация содержательного досуга подростков;
- Раскрытие творческих способностей;
- Профилактика аддитивного поведения.

Планируемые результаты

Успешно освоив программу, обучающийся должен:

Знать:

- основные меры обеспечения безопасности, правила поведения человека в дикой природе;
 - личное и групповое снаряжение туриста – применение и уход за ним;
 - основы ориентирования на местности с помощью карты и компаса;
 - правила оказания ПМП;
 - природные особенности родного края, его туристические возможности
- основные экскурсионные объекты, туристские маршруты области

Уметь:

- передвигаться по пересечённой местности и дорогам общего пользования;
- организовывать бивак в различных условиях, готовить пищу на костре;

– оказывать ПМП при лёгких ранениях и заболеваниях, переносить пострадавшего различными приемами.

ориентироваться на местности с помощью компаса и карты, по местным признакам.

Метапредметными результатами являются:

- формирование умений следовать на занятиях инструкциям педагога, вносить коррективы в свою работу, понимать цель выполняемых действий;
- формирование потребности беречь и защищать природу;
- формирование умений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, груп-пе, в коллективе;
- формирование умений поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя топографические карты, справочную литературу, сеть Интернет.

Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
I. Основы туристской подготовки			
1	История развития туризма	2	–
2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе. Туристские должности в группе. Техника безопасности в походе	3	5
4	Правила установки туристической палатки с тентом от дождя.	0,5	2,5
5	Выход на местность. Применение полученных навыков организации туристического быта.	-	5

II. Топография и ориентирование			
1	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	1	1
2	Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Действия в случае потери ориентировки.	3	4
III. Краеведение			
1	Родной край, его природные особенности	2	–
2	Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	2	–
3	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	2	4
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
1	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.	4	6
V. Физическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	–	20
2	Специальная физическая подготовка.	1	12
VI. Основы технической подготовки			
1	Изучение основных туристских узлов.	1	8
2	Специальное снаряжение. Применение на практике личного и группового туристического снаряжения.	3	12
3	Основы техники пешеходного туризма	4	16
4	Техника скалолазания на искусственном рельефе	1	20
Общее количество часов		144	

Содержание программы 1 года обучения

В разделе «Основы туристской подготовки» рассматриваются базовые знания умения и навыки для участия в однодневных походах выходного дня. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме. Для закрепления знаний умений и навыков, полученных при изучении данного раздела проводится однодневный поход выходного дня.

На занятиях по топографии и ориентированию обучающиеся знакомятся с видами карт, различными способами ориентирования на местности, измерением расстояний на местности и карте. Большинство занятий по данной теме проводятся в практической форме, как в помещении, так и на местности.

В разделе «Краеведение» обучающиеся знакомятся с особенностями Ивановской области, достопримечательностями родного края, возможными туристскими маршрутами, а так же получают базовые знания в области охраны окружающей среды.

В разделе «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» рассматриваются особенности гигиены туриста, профилактика различных заболеваний в условиях походной жизни, приёмы оказания первой медицинской помощи при различных травмах и острых заболеваниях, а так же способы транспортировки пострадавшего. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме.

На занятиях по физической подготовке обучающиеся развивают как общие физические качества (выносливость, ловкость, силу и т. д.), так и специфические физические качества необходимые для туриста (цепкость, чувство равновесия и т. п.).

В разделе «Основы технической подготовки» обучающиеся знакомятся со способами преодоления препятствии в походах, на искусственном рельефе, а так же с различным специальным туристическим снаряжением.

Темы занятий.	Содержание занятий	
	Теория	Практика
I. Основы туристской подготовки		
История развития туризма	История развития туризма в России. Виды и формы туризма. Значение занятий туризмом для человека.	
Личное и групповое туристское снаряжение	Личное и групповое снаряжение для похода выходного дня, требования к личному снаряжению туриста.	Составление списков личного и группового снаряжения, укладка рюкзака.

<p>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.</p> <p>Питание в походе.</p> <p>Туристские должности в группе.</p> <p>Техника безопасности в походе.</p> <p>Правила установки туристической палатки с тентом.</p>	<p>Выбор места для бивака.</p> <p>Требования к костровому месту и устройству очага</p> <p>виды костров. Выбор места для палатки,</p> <p>Меню, набор продуктов, транспортировка и хранение продуктов.</p> <p>Особенности приготовления пищи на костре. Использование грибов и ягод.</p> <p>Основные туристские должности в группе и их обязанности.</p> <p>Инструктаж по т/б в пешем походе.</p> <p>Обработка собранных материалов, подготовка отчёта, оформление документов.</p>	<p>Пользование топором, пилой, лопатой.</p> <p>Устройство очага</p> <p>разведение костра, установка костровой треноги. Постановка палатки.</p> <p>Составление меню и набора продуктов на двух-, трехдневный поход, приобретение продуктов.</p> <p>Исполнение каждым участником различных должностей в походе.</p> <p>Составление паспорта и схемы маршрута, изготовление коллекций, фотоальбомов, иллюстрированных карт.</p>
<p>II. Топография и ориентирование</p>		

<p>Понятие о географической, топографической и спортивной карте.</p> <p>Условные знаки</p>	<p>Различные виды карт, масштаб линейный численный, заложение.</p> <p>Условные знаки для различных видов карт.</p>	<p>Определение расстояния, высоты и крутизны склона по карте</p> <p>Топографические игры, решение топографических задач.</p> <p>Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков.</p>
--	--	---

<p>Компас. Работа с компасом</p> <p>Способы ориентирования</p> <p>Измерение расстояний.</p> <p>Глазомерная маршрутная съемка.</p> <p>Действия в случае потери ориентировки.</p>	<p>Устройство компаса, виды компасов и пользование ими.</p> <p>Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.</p> <p>Способы измерения расстояний, измерение расстояний до недоступных предметов. Определение высоты объекта.</p> <p>Определение МГС, основные правила глазомерной съёмки маршрута.</p> <p>Правила поведения туристской группы в случае потери ориентировки. Способы ориентирования в сложных условиях.</p>	<p>Проверка компаса, определение азимута, движение по азимуту.</p> <p>Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам</p> <p>Измерение расстояний до различных предметов, определение высот объектов.</p> <p>МГС участка маршрута.</p> <p>Нахождение на карте точки своего стояния, отработка ориентирования в сложных условиях (туман, тёмное время суток).</p>
III. Краеведение		
<p>Родной край, его природные особенности.</p>	<p>Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные</p>	

	<p>ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Административное деление области.</p>	
<p>Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области</p>	<p>Сведения о прошлом края, революционных событиях и событиях войн. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.</p>	
<p>Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.</p>	<p>Меры по охране окружающей среды в области. Формы участия юных туристов в охране и по- садке зеленых насаждений, очистке лесов, охране рек и водоемов от загрязнения. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу", растения, запрещенные к сбору. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.</p>	<p>Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.</p>

IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.	Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Различные способы транспортировки пострадавшего, требования к носилкам.	Практическая отработка приёмов оказания первой медицинской помощи. Изготовление носилок из подручных материалов. Переноска пострадавшего.
--	---	---

V. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.		Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием.
Специальная физическая подготовка.	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	Специальные упражнения. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

VI. Основы технической подготовки

Изучение основных туристских узлов.	Основные узлы, применяемые в туризме их назначение и способы завязывания.	Вязка узлов.
Специальное снаряжение	Специальное снаряжение, применяемое для преодоления различных	Одевание страховочной системы, освоение приёмов

	препятствий, приёмы работы с ним.	работы с различным снаряжением
Основы техники пешеходного туризма.	Способы преодоления различных препятствий, правила организации страховки, само страховки.	Освоение различных приёмов преодоления препятствий страховки и само страховки.
Техника скалолазания на искусственном рельефе	Инструктаж по технике безопасности, организация страховки, способы спусков и подъёмов.	Упражнения на искусственном рельефе, освоение техники спусков и подъёмов.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Календарный учебный график

1 год обучения

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество о учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Дидактическое обеспечение программы

- Карты Ивановской области;
- Физическая карта России;
- Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от «22»июля 2013 г. № 571;
- Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция-пешеходная», Москва, 2015г.
- Правила вида спорта «спортивное ориентирование», Утверждено приказом Минспортуризма России от “02” апреля 2010г. № 278.

Материально – техническое обеспечение программы

- Туристические палатки;
- Спальные мешки;
- Тент от дождя;
- Туристические рюкзаки;
- Теплоизоляционные коврики;
- Костровая тренога;
- Каски туристические;

- Туристические перчатки;
- Жумар
- Пантин
- Оборудование для приготовления пищи;
- Медицинская аптечка;
- Ремонтный набор;
- Фонари;
- Спортивные компасы;
- Специальное техническое снаряжение;
- Веревки туристические;
- Походная аптечка;
- Топор;
- Пила;
- Лопата.

Формы аттестации

По окончании изучения каждого раздела программы обучающиеся проходят тестирование, для проверки уровня усвоения ими знаний, умений и навыков. Кроме этого уровень усвоения образовательной программы определяется результативностью участия в туристских соревнованиях различного уровня и летнем многодневном спортивном походе.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Учебный план и программа первого года занятия предусматривают обучение обучающихся основам туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем

вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Летний зачетный многодневный поход готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода обучающиеся должны хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива ит. п.

Учебно-тематический план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали – возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и

медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед обучающимися

все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих обучающихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого обучающегося. Полезно завести на каждого «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Алешин В. М., Серебряников А.В. Туристская топография, М., 1985
2. Бардин К. В. Азбука туризма, М., 1981
3. Веретенников В. И., Дрогов И. А. Общественный туристский актив, М., 1990
4. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды, М., 1990
6. В помощь туристскому организатору (серия рекомендаций ЦДЮТур РФ)
7. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры, М., 1987
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, М., 1986
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, М., 1995
10. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы, М., 1981
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы, М., 1989
12. Питание в туристском путешествии, М., 1986
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов, М., 1987
14. Самодеятельное туристское снаряжение (сост. Лукоянов П.И.), М., 1987
15. Стрижев А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе, М., 1986
16. Строев К.Ф. Краеведение, М., 1977
17. Энциклопедия туриста, М., 199320.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для

инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.

3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.

4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998

5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.

6. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.

7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.

8. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.

9. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню

классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.

10. Добраина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.

11. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

12. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.

13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.

14. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.

15. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.:Воениздат, 1973.
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
7. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДО-СААФ, 1981.
8. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.:Воениздат, 1972.
9. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 1966.

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000.
4. Гордеева С. Б. Владимиро-Суздальский историко-художественный и архитектурный музей-заповедник. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1964.
5. Горшенёв К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС,

1983.

6. Иванов К., Тургенев И. Переславль-Залесский: Путеводитель по городу и окрестностям. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1986.

7. Истомин Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 1971.

8. Кеммерих А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).

9. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.

10. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.

11. Кузнецов В. Н. В верховьях Большого Зеленчука. — М.: Искусство, 1977. (Серия «Дороги к прекрасному»).

12. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.

13. Мясоедов Б. А. Пахомова Т. В. Туристское Подмосковье. М.: ФиС, 1972.

14. Памятники архитектуры Московской области: Иллюстрированный научный каталог. Выпуск 1./ Под общ. ред. Подъяпольской Е. Н.; Комитет по культуре администрации Московской области. Центральные научно-реставрационные проектные мастерские Министерства культуры РФ. — М.: Стройиздат, 1999.

15. Памятники истории и культуры Владимирской области. — Владимир: Покрова, 1996.

16. Скопин В. В. На Соловецких островах. — М.: Искусство, 1991. (Серия «Дороги к прекрасному»).

17. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.

18. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

Медицина.

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

Водный туризм

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 1976.
2. Водные маршруты СССР. Европейская часть. — М.: ФиС, 1976.
3. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
4. Водоемы Подмосковья: Справочник Московского общества Рыболов-спортсмен. — М.: Советская Россия, 1969.
5. Горбунов М. Водные маршруты Украины. / По редакцией Трипольского Л.— М.: 1969.
6. Дубровский А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. — М.: ФиС, 1971.
7. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Польша, 1984.

Лыжный туризм.

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

Физическая подготовка туриста.

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: ФиС, 1970.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 1992.

Фотография в туризме

1. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998. — 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. — 1987. — № 7.
3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. и др. — М.: Высшая школа, 1990. — 288 с.: ил.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурак», 1996.
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)

10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛЮ, 1997.
13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
17. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
18. Репин Ю. В., Серeda В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
20. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
21. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995