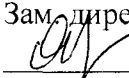
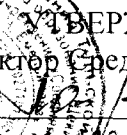



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н. Емельянова»

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
 О.Г. Куракова
«11» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Средней школы № 1
 В.В. Ларина
приказ № 20 от 31.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Туристическая тропа»**

Направленность: туристско-краеведческая.

Уровень: среднее общее образование.

Возраст: 10 – 18 лет.

Срок реализации: 2 года.

Составитель: Дегтярев Михаил Игорьевич,
педагог дополнительного образования

г. Щекино
2022 год

Пояснительная записка.

Направленность данной программы – туристско-краеведческая.

Новизна и актуальность: В педагогическом отношении самодеятельный туризм, с его активными средствами передвижения является наиболее удобным средством всестороннего развития личности школьника. В работе объединения «Туристическая тропа» практикуются различные виды туризма: пешеходный, горный, спортивное ориентирование, спортивный туризм на пешеходных дистанциях, альпинизм. Такого рода занятия дают неоценимую пользу в приобретении положительного жизненного опыта, адекватной самооценки личности ребенка.

Это создает условия для организации разносторонней деятельности школьников: исследовательской, художественной, технической и другой, в процессе которой могут развиваться как познавательные интересы детей, так и повышаться духовный и физический потенциал ребенка, уровень знаний и умений, удовлетворяться потребности в самовыражении, творчестве, общения с людьми и природой.

Добровольный, необязательный характер внеклассной работы дает возможность учителю более отчетливо видеть и изучать направленность, глубину и устойчивость познавательных интересов учащихся, а, следовательно, и более целенаправленно развивать их. Сочетание во внеклассной работе массовых, коллективных и индивидуальных форм деятельности учащихся позволяет использовать все многообразие педагогических средств по формированию познавательных интересов учащихся.

Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду. Дополнительным положительным фактором является то, что в школьных программах по физической культуре и «ОБЖ» данные вопросы рассматриваются слабо. Поэтому большинство команд – участников районных турслетов и прочих соревнований прикладного характера имеют слабую подготовку, а «Туристическая тропа» представляет возможность обучения для школьных команд как группы «А» (возраст 15 – 18 лет), так и для группы «Б» (10 – 14 лет).

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка средствами во всех формах туризма и краеведения.

Задачи программы:

- Получение знаний, умений и навыков по основам пешеходного, горного, спелеотуризма, туристического прикладного и спортивного многоборья;
- Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащихся;
- Формирование представлений о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, экскурсий, походов и путешествий;
- Формирование чувства бережного и уважительного отношения к памятникам природы родного края;
- Приобретение навыков самостоятельной деятельности;
- Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворение потребностей в общении;
- Становление нравственно-духовного здоровья человека, самореализации его как личности - гражданина и патриота.

Отличительными особенностями данной программы: является то, что в ней произведен синтез из нескольких видов туризма (пешеходный, горный, спортивное ориентирование, спортивный туризм на пешеходных дистанциях, альпинизм, краеведение).

Основными формами работы являются: практические занятия и соревновательная деятельность.

Возраст детей: 10 – 18 лет.

Срок реализации: 2 года.

Формы занятий: Занятия реализуются в следующих формах:

1. **Пассивные:** лекции, просмотр видеофильмов, теоретические занятия;
2. **Полуактивные:** практические занятия, конкурсы, вечера, беседы, выставки;
3. **Активные:** соревнования, слеты.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования и неукоснительного выполнения требований «Инструкции № 293», «Правил организации и проведения туристических соревнований учащихся РФ», а также Регламента по виду спорта «спортивный туризм».

Практические занятия проводятся во время туристических соревнований: как на местности, так и в помещении. В период осенних, зимних и весенних каникул практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным, также как и общая и специальная физическая подготовка, и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Ожидаемые результаты. В ходе изучения программы учащиеся должны:

иметь представление:

- о планах и задачах объединения на учебный год;
- о требованиях предъявляемых к месту бивака;
- о здоровом образе жизни;
- о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

знать:

что входит в состав личного и группового снаряжения туриста – пешеходника; правила организации туристского быта, привалов и ночлегов; виды костров; тактику преодоления препятствий; виды страховок; знать, что входит в состав специального индивидуального снаряжения; состав простейшей медицинской аптечки; обязанности санитара;

причины, симптомы, правила доврачебной помощи при пищевых отравлениях, травмах, переохлаждениях, ожогах, утоплении;

общие положения требования к руководителям, обязанности и права руководителей и участников похода согласно Инструкции № 293; технику безопасности при обращении с режущими и колющими предметами, при занятиях в открытых водоемах.

уметь:

ухаживать за личным снаряжением, чинить и ремонтировать обувь и одежду; устанавливать палатку, заготавливать дрова, разводить костер; оборудовать места для приема пищи, готовить пищу на костре; с помощью педагога оформлять походную документацию, разрабатывать маршрут, составлять смету, меню, план-график похода; закупать, фасовать, упаковывать продукты; выбирать способы прохождения однородных участков реки; ремонтировать и изготавливать туристское снаряжение; ориентироваться на местности; производить приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца; выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, подвижные и спортивные игры; готовить отчеты по итогам мероприятий.

Знания и практические умения, приобретаемые учащимися во время этих занятий, носят прикладной характер и могут быть использованы ими в быту и повседневной жизни.

Формы подведения итогов:

1. Наблюдение в спортивных лагерях, турслётах.
2. Результативность участия в многодневных соревнованиях (2 дня и более).
3. Результативность участия в мини соревнованиях по туризму (1 день).

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей, ОБЖ, физической культурой, биологией и трудом.

После года обучения за рамками учебного времени планируется участие в соревнованиях, многодневных слетах, туристических лагерях и т.д.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Опорные темы	Количество часов			
		всего	теория	в том числе	
				в аудитории	на месте
1. Введение. Инструктаж по ТБ.		1	1		
1.1.	Планы и задачи объединения на учебный год	1	1		
2. Краеведение		10	10		
2.1	История родного края.	5	5		
2.2	Природа родного края.	5	5		
3. Туризм и основы туристской техники		57	9	5	43
3.1	Личное и групповое снаряжение	6			
3.1.1	Веревки, карабины, блоки и полиспасты.	1,2		0,8	0,4
3.1.2	Страховочные системы.	1,2		0,8	0,4
3.1.3	Подъёмные и спусковые устройства.	1,2		0,8	0,4
3.1.4	Элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка, репшнуры)	1,2		0,8	0,4
3.1.5	Ремонт и изготовление снаряжения.	1,2		0,8	0,4
3.2	Организация туристского быта.	2			
3.2.1	Привалы и ночлег.	2			2
3.3	Техника передвижения	34			
3.3.1	Переправы (по бревну, через реку, через сухой лог, по навесной переправе)	10	1		9
3.3.2	Траверс склона	2	1		1
3.3.3	Преодоление подъема	4	1		3
3.3.4	Спуск по склону (с самостраховкой по перилам, с верхней страховкой, дюльфер, спортивный спуск)	8	1		7
3.3.5	Переправа маятником	2	0,5	0,5	1
3.3.6	Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник)	4	0,5	0,5	3
3.3.7	Узлы и петли	4	1		3
4. Спасательные работы		15	3		12
4.1	Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах; подъем и спуск по склону	6	1		5
4.2	Транспортировка пострадавшего с сопровождающим на этапах; подъем и спуск по склону	6	1		5
4.3	Транспортировка пострадавшего на носилках на этапе – навесная переправа	3	1		2
5. Спортивное ориентирование и топография.		22	2		20
5.1	Устройство и правила пользования компасом.	1	1		
45.2	Ориентирование карты по компасу.	2	0,4		1,6
5.3	Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.	4	0,4		3,6
5.4	Азимут.	3	0,2		2,8
5.5	Топографическая подготовка.	12			12
6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности.		5	5		
6.1	Состав простейшей медицинской аптечки.	1	1		
6.2	Первая помощь при травмах	2	2		
6.3	Техника безопасности.	2	2		
7. Подготовка и участие в мероприятиях		32	2		30
8. Подведение итогов деятельности объединения за год.		2	1	1	
Итого		144	33	6	105

Содержание образовательной программы.

1. Введение.

1.1. Планы и задачи на учебный год.

Теория: Заполнение журнала. Знакомство с программой, ее целями и задачами. Традиции яснополянского турклуба.

2. Краеведение.

2.1. История родного края: Основные исторические этапы на территории Тульской области. Памятные места, исторические и архитектурные памятники, выдающиеся земляки.

2.2. Природа родного края: Климат, реки, почвы, флора, фауна, основные природные достопримечательности и памятники природы. Охраняемые объекты (заповедники и заказники).

3. Туризм и основы туристской техники.

Теория:

3.3. Техника передвижения: Переправы (по бревну, через реку, через сухой лог, по навесной переправе). Траверс склона. Преодоление подъема. Организация и снятие перил. Спуск и подъем по склону (с самостраховкой по перилам, с верхней командной страховкой, дюльфер, спортивный спуск). Транспортировка груза на этапах.

3.4. Спасательные работы: Транспортировка пострадавшего на сопровождающем, с сопровождающим на этапах: подъем и спуск по склону. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъем (спуск) по склону с сопровождающим, на навесной переправе.

Практика:

3.1. Личное и групповое снаряжение (1): Групповое снаряжение. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, карабины, блоки и полиспасты, страховочные системы, подъёмные и спусковые устройства, репшнуры, альпенштоки, элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка). Комплектование личного и общественного снаряжения. Ремонт и изготовление снаряжения. Отличия между снаряжением, применяемым для походов и используемом в соревнованиях.

3.2. Организация туристского быта: 3.2.1. Привалы и ночлеги: Организация бивуака в лесной безлесной зоне. Установка палаток. Натяжение тента. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра. Виды костров. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды

3.3. Техника передвижения: Организация перил. Снятие перил. Организация страховки на этапах: переправа (по бревну, через реку, через сухой лог, по навесной переправе), «траверс склона», «подъем», «спуск», «маятник». Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Переправы по бревну (движение по перилам). Укладка бревна. Переправы через реку (движение по перилам). Переправы через сухой лог (движение по перилам). Переправы по навесной. Траверс склона участником, идущим на командной страховке. Траверс склона по гибким перилам. Траверс склона по жестким перилам. Спуск по склону с самостраховкой по перилам. Спуск по склону с верхней командной страховкой. Спуск по склону по перилам - дюльфер. Спортивный спуск. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Преодоление подъема. Подъем по склону с самостраховкой по перилам. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Подъем по скальному участку (скалолазание) с верхней командной страховкой. Переправа маятником.

3.4. Спасательные работы: Транспортировка пострадавшего на сопровождающем, с сопровождающим на подъеме по склону. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем, с сопровождающим на спуске по склону. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапе подъем по склону с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапе спуск по склону с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапе навесная переправа.

4. Спортивное ориентирование и топография.

Теория:

4.1. Устройство и правила пользования компасом.

4.2. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.

4.3. Азимут: Понятие, правила движения по азимуту.

4.4. Топографическая подготовка: Топографические знаки. Топографический диктант. Основы составления карт и схем.

Практика:

- 4.1. Ориентирование карты по компасу: Рекогносцировка местности.
- 4.2. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.
- 4.3. Азимут: понятие, правила движения по азимуту.
- 4.4. Топографическая подготовка: основы составления карт и схем.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности.

Теория:

5.1. Состав простейшей медицинской аптечки: Основные требования к походной аптечке - компактность, безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Кровоостанавливающие, болеутоляющие, жаропонижающие, противовоспалительные, сердечные средства, антибиотики, антигистамины, прочие медицинские препараты. Контроль за состоянием лекарственных препаратов.

5.2. Первая доврачебная помощь: Пищевые отравления. Причины. Симптомы. Первая доврачебная помощь. Медикаментозные средства. Лечение. Меры предосторожности. Профилактика. Дизентерия. Ботулизм.

Первая помощь при травмах: раны и кровотечения, ушибы, растяжения, разрывы связок, переломы, ожоги, обморожения, травмы зубов, глаз, ушей. Симптомы, причины виды травм. Лечение и меры профилактики. Травматический шок. Транспортировка пострадавшего при различных видах травм.

Первая помощь при утоплении. Два вида утопления (синяя и белая асфиксия). Неотложная помощь при синем и бледном типе утопления. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Способы доставки пострадавшего на берег.

Первая помощь при переохлаждениях и тепловых ударах. Меры, направленные на согревание организма. Простудные заболевания. Первые признаки и симптомы.

6. Подготовка и участие в мероприятиях.

Теория:

Определение целей и задач походов, соревнований, праздников. Составление планов. Работа со специальной литературой.

Практика:

- Подготовка личного и группового снаряжения. Распределение должностей.
- Участие в мероприятиях (походах, соревнованиях, праздниках).

7. Подведение итогов деятельности объединения за год.

Подведение итогов работы за год. Наши достижения. Планирование мероприятий на следующий год. Чаепитие.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Учебные разделы	Количество часов			
		Всего	теория	в том числе	
				в аудитории	на месте
1	2	3	4	5	6
1	Введение. Инструктаж по ТБ.	3	1	2	
2	Краеведение	27	6	4	17
3	Туризм и основы туристской техники	56	7	6	43
4	Ориентирование и топография.	20	5		15
5	Основы гигиены, первая медицинская помощь. Основы безопасности.	12	9	3	
6	Подготовка к мероприятиям	22	2		20
	Подведение итогов мероприятий	4	2	2	
	Итого	144	32	17	95

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Опорные темы	Количество часов			
		Всего	теория	в том числе	
				практика	
			в аудитории	на месте	
	2	3	4	5	6
	1. Введение	3	1	2	
1.1.	Планы и задачи объединения на учебный год. ТБ	3	1	2	
	2. Краеведение	27	6	4	17
2.1.	История родного края.	18	4	2	12
2.2.	Природа родного края.	9	2	2	5
	3. Туризм и основы туристской техники	56	7	6	43
3.1	<i>Личное и групповое снаряжение</i>	4		2	2
3.1.1	Веревки, карабины, блоки и полиспасты.	0,6		0,4	0,2
3.1.2	Страховочные системы.	0,6		0,4	0,2
3.1.3	Подъёмные и спусковые устройства.	0,6		0,4	0,2
3.1.4	Элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка, репшнуры)	0,6		0,4	0,2
3.1.5	Ремонт и изготовление снаряжения.	0,6		0,4	0,2
3.2	<i>Организация туристского быта.</i>	16	2	4	10
3.2.1	Привалы и ночлег.	15	2	4	9
3.3	<i>Техника передвижения</i>	32	8		24
3.3.1	Переправы (по бревну, через реку, через сухой дог. по навесной переправе)	8	2		6
3.3.2	Траверс склона	4	1		3
3.3.3	Преодоление подъема	4	1		3
3.3.4	Спуск по склону (с самостраховкой по перилам, с верхней командной страховкой, дюльфер, спортивный спуск)	8	2		6
3.3.5	Переправа маятником	8	2		6
3.4	<i>Спасательные работы</i>	4	2		2
3.4.3	Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах; подъем и спуск по склону	4	2		2
	4. Спортивное ориентирование и топография.	20	5		15
4.1.	Устройство и правила пользования компасом.	1	1		
4.2.	Ориентирование карты по компасу.	1	1		
4.3.	Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.	4			4
4.4.	Азимут.	2	1		1
4.5.	Топографическая подготовка.	12	2		10
	5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности.	12	9	3	
5.1.	<i>Состав простейшей медицинской аптечки.</i>	1	1		
5.2.	Первая помощь при травмах	9	6	3	
5.3.	<i>Техника безопасности.</i>	2	2		
	6. Подготовка и участие в мероприятиях	22	2		20
	7. Подведение итогов деятельности объединения за год.	4	2	2	
	<i>Итого</i>	144	32	17	95

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Введение.

1.1. Планы и задачи на учебный год. **Теория:** Заполнение журнала. Знакомство с программой, ее целями и задачами. Инструктаж по ТБ.

2. Краеведение.

2.1. **История родного края:** Основные исторические этапы на территории Тульской области. Памятные места, исторические и архитектурные памятники, выдающиеся земляки.

2.2. **Природа родного края:** Климат, реки, почвы, флора, фауна, основные природные достопримечательности и памятники природы. Охраняемые объекты (заповедники и заказники).

3. Туризм и основы туристской техники.

Теория:

3.3. **Техника передвижения:** Переправы (по бревну, через реку, через сухой лог, по навесной переправе). Траверс склона. Преодоление подъема. Организация и снятие перил. Спуск и подъем по склону (с самостраховкой по перилам, с верхней командной страховкой, дюльфер, спортивный спуск). Транспортировка груза на этапах.

3.4. **Спасательные работы:** Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на этапах; подъем и спуск по склону. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапах: подъем (спуск) по склону с сопровождающим.

Практика:

3.1. **Личное и групповое снаряжение:** Групповое снаряжение. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, карабины, блоки и полиспады, страховочные системы, подъемные и спусковые устройства, репшнуры, альпенштоки, элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка). Комплектование личного и общественного снаряжения. Ремонт и изготовление снаряжения. Отличия между снаряжением, применяемым для походов и используемом в соревнованиях.

3.2. **Организация туристского быта:** 3.3.1. **Привалы и ночлеги:** Организация бивуака в лесной безлесной зоне. Установка палаток. Натяжение тента. Заготовка растопки, дров и сохранение их от намокания. Разведение костра. Виды костров. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды

3.3. **Техника передвижения:** Организация перил. Снятие перил. Организация страховки на этапах: переправа (по бревну, через реку, через сухой лог, по навесной переправе), «траверс склона», «подъем», «спуск», «маятник». Движение по веревке с перилами (параллельные переправы). Переправы по бревну (движение по перилам). Укладка бревна. Переправы через реку (подъем по перилам). Переправы через сухой лог (движение по перилам). Переправы по навесной. Траверс склона участником, идущим на командной страховке. Траверс склона по жестким перилам. Траверс склона по мягким перилам. Спуск по склону с самостраховкой по перилам. Спуск по склону с верхней командной страховкой. Спуск по склону по перилам - дюльфер. Спортивный спуск. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Преодоление подъема. Подъем по склону с самостраховкой по перилам. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Подъем по скальному участку (скалолазание) с верхней командной страховкой. Переправа маятником.

3.4. **Спасательные работы:** Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на подъеме по склону. Транспортировка пострадавшего на сопровождающем на спуске по склону. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапе подъем по склону с сопровождающим. Транспортировка пострадавшего на носилках на этапе спуск по склону с сопровождающим.

4. Спортивное ориентирование и топография.

Теория:

4.1. **Устройство и правила пользования компасом.**

4.3. **Азимут (1):** Понятие, правила движения по азимуту.

4.4. **Топографическая подготовка:** Топографические знаки. Топографический диктант. Основы составления карт и схем.

Практика:

4.1. **Ориентирование карты по компасу:** Рекогносцировка местности.

4.2. **Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам.**

4.3. **Азимут (1):** понятие, правила движения по азимуту.

4.4. Топографическая подготовка: основы составления карт и схем.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь, техника безопасности.

Теория:

5.1. Состав простейшей медицинской аптечки: Основные требования к походной аптечке - ~~количество~~ безопасность, простота использования, невысокие требования к условиям хранения лекарств. Кровоостанавливающие, болеутоляющие, жаропонижающие, противовоспалительные, сердечные средства, антибиотики, антигистамины, прочие ~~необходимые~~ препараты. Контроль за состоянием лекарственных препаратов.

5.2. Первая доврачебная помощь: Пищевые отравления. Причины. Симптомы. ~~Медикаментозные~~ средства. Лечение. Меры предосторожности. Профилактика. Дизентерия. ~~Ботулизм~~

~~Первые~~ Симптомы, причины виды травм. Лечение и меры профилактики. Травматический ~~удар~~ Транспортировка пострадавшего при различных видах травм.

~~Первая~~ помощь при утоплении. Два вида утопления (синяя и белая асфиксия). Неотложная ~~помощь при~~ ~~разном~~ типе утопления. Неотложная помощь при бледном типе утопления. Приемы ~~искусственного~~ дыхания и непрямого массажа сердца. Способы доставки пострадавшего на ~~берег~~

~~Первая~~ помощь при переохлаждениях и тепловых ударах. Меры, направленные на согревание ~~организма~~ Простудные заболевания. Первые признаки. Симптомы. Медицинская помощь.

5.3. Техника безопасности.

Практика:

5.2. Первая доврачебная помощь: помощь при травмах: раны и кровотечения, ушибы, ~~разрывы~~ разрывы связок, переломы, ожоги, обморожения, травмы зубов, глаз, ушей.

7. Подготовка и участие в мероприятиях.

Теория:

Определение целей и задач походов, соревнований, праздников. Составление планов. Работа ~~с~~ специальной литературой.

Практика:

Подготовка личного и группового снаряжения. Распределение должностей.

Участие в мероприятиях (походах, соревнованиях, праздниках).

8. Подведение итогов деятельности объединения за год.

Методическое обеспечение программы

Список литературы.

Для педагога:

1. Безопасность в альпинизме. Винокуров В.К. и др. ФиС. 1983.
2. Гурьев Н.В. «Активный отдых»
3. Елизаровский С.Б. «Бег к невидимой цели», М. ФиС, 1973.
4. Захаров П. П. и др. «Школа альпинизма» ФиС. 1989.
5. Иванов Е.М. «Начальная подготовка ориентировщика», М, ФиС, 1985.
6. Козлова Ю.В. «Полевой туристический лагерь школьников», М. «Школа», 1997.
7. Худряшов А.Ф. «Лучшие психологические тесты», Петрозаводск, Издательство «Петроком», 1992.
8. Костбур А.А. «Медицинский справочник туриста», М, Профиздат, 1990.
9. Пособие для экскурсий «По Тульскому краю», Тула
10. Правила соревнований по туристской технике. ЦСТиЗ. 1989.
11. «Разрядные требования по спортивному туризму», М., Госкомитет РФ по ФКСиТ
12. «Спутник туриста», Москва, 2001.
13. Теплоухов В.В. «Руководство по соревнованиям по пешему и лыжному туризму»
14. Уклеин В.Н. «Тула - каменная летопись», Тула, 1984.
15. Физическая география Тульской области», Тула, 2000.