

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
администрации Калтанского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 18
имени Героя Советского Союза В. А. Гнедина»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 21.05.2021 № 7

Утверждена
приказом МБОУ «ООШ № 18»
от 21.05.2021 № 69

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Турист-спасатель»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 3 месяца



Составитель
Иващенко Елена Николаевна

Калтан
2021

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Календарный учебный график	12
2.3.	Календарно-тематическое планирование	12
2.4.	Формы аттестации	13
2.5.	Оценочные материалы	13
2.6.	Условия реализации программы	14
2.7.	Методические материалы	14
2.8.	Список литературы	15

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы дополнительного образования детей «Турист-спасатель» – туристско-краеведческая, уровень – ознакомительный.

Актуальность программы. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины. Туризм, как наиболее комплексный вид воспитания здорового и закаленного человека, кроме того, учит коллективизму, дружбе, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Участие в походах, и соревнованиях воспитывает находчивость, мужество и умение выжить в сложных жизненных ситуациях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладевает знаниями, умениями, навыками, которые в дальнейшем помогут ему его профессиональном развитии не только как спортсмена, туриста или спасателя, но и в первую очередь как настоящего человека.

Программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Турист-спасатель», автор Поликарпова А. Н., педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ Калтанского городского округа.

Новизна программы заключается в том, что она реализуется в условиях многодневных походов, дает старт профессиональной спортивной подготовке обучающихся к работе в специализированных спасательных службах, работающих в природной среде.

Обучающиеся получают знания по начальной туристской подготовке, основам ориентирования в полевых условиях, обеспечению безопасности, оказанию простейшей медицинской помощи.

Программа обучения предусматривает, прежде всего, получение общих туристских знаний, необходимых в степенных походах, простейших навыков краеведческой научно-исследовательской работы.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на детей 10-15 лет.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение трех летних месяцев. Общее количество академических часов – 18.

Форма обучения и режим занятий. Основная форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий, групповая. Наполняемость группы до 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. В условиях многодневного похода ежедневно. Длительность занятия составляет 45 мин.

Формы организации занятий: занятия-тренировки.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – привитие умений и навыков, позволяющих в условиях непредвиденных экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по самоспасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.

Задачи программы:

Образовательная:

– расширение кругозора в области географии, краеведения, медицины;

Развивающая:

– привитие интереса к занятиям туризма;

Воспитательная:

– формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива.

1.3. Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тростики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.2. Организация туристского быта

Требования к месту бивака — жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; — безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; — комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в

сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором

1.3. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.4. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование

специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.5. Обеспечение безопасности в туристском походе

ренировочных занятиях Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисковоспасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических

и спортивных картах. Отдельные типы, рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования; на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

- 2.3.** Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у

них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию. Форма занятия : занятия-тренировки, выходы на природу, походы выходного дня.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Практические занятия

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

4. Основы медицинских знаний

4.1. Характерные травмы и заболевания в природной среде

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Горные дезадаптации: признаки, первая помощь, прогноз и изменение тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Инфекционные заболевания, характерные для природной среды, причины их возникновения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Осмотр пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь. Практические занятия Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода. Форма занятия : занятия-тренировки, семинар

4.2. Средства оказания первой медицинской помощи

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные,

дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Практические занятия Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств. Форма занятия : занятия-тренировки.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего. Практические занятия Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности. Форма занятия : занятия-тренировки, зачет.

4.4. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях

Общая характеристика повреждений. Правила транспортной иммобилизации при черепно-мозговой травме и повреждениях костей черепа, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортировки и страховка пострадавшего. Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах.

Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств. Практические занятия Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности. Форма занятия : занятия-тренировки, зачет.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости, выносливости, силы. Спортивные игры с мячом (волейбол, футбол, баскетбол). Лыжная подготовка (спуски, подъемы, коньковый ход, одношажный и двухшажный ход). Спортивные эстафеты. Форма занятия: занятия-тренировки,.

5.2. Специальная физическая подготовка

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Форма занятия: занятия-тренировки,

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся получают представления:

- о родном крае и сопредельных территориях;
- об основах медицинских знаний;
- о правилах транспортировки пострадавшего;
- о правилах выживания в природной среде.

По окончании программы обучающиеся приобретут умения:

- работать со средствами защиты, со специальным туристским оборудованием;
- пользоваться компасом, картой;
- ориентироваться в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	5	2,5	2,5	
1.1.	Личное и групповое снаряжение	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
1.2.	Организация туристского быта	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
1.3.	Питание в туристском походе	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
1.4.	Техника и тактика в туристском походе	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
1.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
2.	Топография и ориентирование	4	2	2	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
2.2.	Работа с компасом	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
2.3.	Измерение расстояния	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
2.4.	Способы ориентирования	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
3.	Краеведение	1	0,5	0,5	
3.1.	Туристские возможности родного края	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
4.	Основы медицинских знаний	4	2	2	
4.1.	Характерные травмы и заболевания в природной среде	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных	1	0,5	0,5	Выполнение упражнения

	случаях				
5.	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3	
5.1.	Общая физическая подготовка	2	0,5	1,5	Выполнение упражнения
5.2.	Специальная физическая подготовка	2	0,5	1,5	Выполнение упражнения
	Итого	18	8	10	

2.2. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 13.

Количество учебных дней – 18.

Продолжительность каникул – не предусмотрены.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

- дата начала обучения по программе – 1 июня;
- дата окончания обучения по программе – 31 августа.

2.3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Личное и групповое снаряжение	01.06.2021	
1.2.	Организация туристского быта	08.06.2021	
1.3.	Питание в туристском походе	14.06.2021	
1.4.	Техника и тактика в туристском походе	15.06.2021	
1.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе	16.06.2021	
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Топографическая и спортивная карта	17.06.2021	
2.2.	Работа с компасом	18.06.2021	
2.3.	Измерение расстояния	23.06.2021	
2.4.	Способы ориентирования	30.06.2021	
3.	Краеведение		
3.1.	Туристские возможности родного края	01.07.2021	
4.	Основы медицинских знаний		
4.1.	Характерные травмы и заболевания в природной среде	08.07.2021	
4.2.	Средства оказания первой медицинской	17.07.2021	

	помощи		
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	24.07.2021	
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	03.08.2021	
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Общая физическая подготовка	17.08.2021	
5.2.	Специальная физическая подготовка	31.08.2021	

2.4. Формы аттестации

Форма аттестации	Метод аттестации
Многодневный поход	Педагогическое наблюдение

2.5. Оценочные материалы

Оценка уровня освоения программы осуществляется по критериям, соответствующим видам деятельности.

Показатели составлены с учетом ожидаемых результатов реализации программы.

Индикаторы определены, исходя из форм контроля и аттестации обучающихся.

Критерий	Показатели	Инструментарий	Индикаторы
Расширение кругозора в области географии, краеведения, медицины	Владение знаниями о родном крае и сопредельных территориях	0 б. – не может рассказать	Многодневный поход
	Владение правилами выживания в природной среде	1 б. – рассказывает при наличии помощи	
		2 б. – рассказывает	
Привитие интереса к	Умение работать со	0 б. – не проявляет интереса	Многодневный поход

занятиям туризма	средствами защиты, со специальным туристским оборудованием	1 б. – проявляет кратковременный интерес	
	Умение ориентироваться на местности	2 б. – проявляет повышенный интерес	
Формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива	Развитие чувства ответственности за принимаемые решения	0 б. – не проявляет чувство ответственности за команду	Многодневный поход
		1 б. – при возникновении трудностей не проявляет чувство ответственности	
		2 б. – проявляет чувство ответственности, преодолевает трудности	

Анализ результатов

Уровень освоения программы	Количество баллов
Высокий	4-5
Средний	3
Низкий	0-2

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:
Оборудование для проведения многодневных походов.

2.7. Методические материалы

Формы организации занятий

№	Тема занятия	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Личное и групповое снаряжение	беседа	занятие-тренировка
1.2.	Организация туристского быта	беседа	занятие-тренировка
1.3.	Питание в туристском походе	беседа	занятие-тренировка

1.4.	Техника и тактика в туристском походе	беседа	занятие-тренировка
1.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе	беседа	занятие-тренировка
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Топографическая и спортивная карта	беседа	занятие-тренировка
2.2.	Работа с компасом	беседа	занятие-тренировка
2.3.	Измерение расстояния	беседа	занятие-тренировка
2.4.	Способы ориентирования	беседа	занятие-тренировка
3.	Краеведение		
3.1.	Туристские возможности родного края	беседа	занятие-тренировка
4.	Основы медицинских знаний		
4.1.	Характерные травмы и заболевания в природной среде	беседа	занятие-тренировка
4.2.	Средства оказания первой медицинской помощи	беседа	занятие-тренировка
4.3.	Первая медицинская помощь при травмах	беседа	занятие-тренировка
4.4.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	беседа	занятие-тренировка
5.	Общая и специальная физическая подготовка		
5.1.	Общая физическая подготовка	беседа	занятие-тренировка
5.2.	Специальная физическая подготовка	беседа	занятие-тренировка

2.8. Список литературы

1. **Гастюшин, А. В.** Азбука выживания / А. В. Гастюшин, С. И. Шубина. - М. : Знание, 1996. - 287 с. - Текст : электронный.
2. **Куликов, В. М.** Школа туристских вожаков / М. В. Куликов, Л. М. Ротштейн. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 143 с. - Текст : электронный.
3. **Маслов, А. Г.** Полевые туристские лагеря / А. Г. Маслов. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 151 с. - Текст : электронный.
4. Учебник Спасателя / 2-е издание переработанное и дополненное [Текст]/под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с. - Текст : электронный.