

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ «Школа будущего»



Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП» (туризм)

(наименование программы)

Физкультурно-оздоровительная

(направленность)

11-15 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации)

Программу составил (а):

Тимофеева Светлана Юрьевна
(ФИО)

Учитель физической культуры
(должность)

п.Большое Исаково

2018

Пояснительная записка.

Программа составлена на основании авторской программы Милехина Д.Ю. «Спортивный туризм», М.: 2008 г.

Программа «ОФП» (туризм) имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной. При разработке данной программы авторами учитывались следующие документы и материалы: Закон «Об образовании» от 2003 года, Федеральный закон «Об основах туристической деятельности».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и компетенции, но и помогать реализовать их интересы. В туристском многоборье большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам спортивного туризма начинается задолго до выхода на местность (в лес), так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа решает следующие задачи:

обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

развивающие:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе.
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Срок реализации данной программы **1 год** с обучающимися в возрасте 11-16 лет:

Время отведенное на обучение составляет 420 часа, Количество часов из расчета 12 часов в неделю, четыре раза по три часа. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Группы формируются в начале учебного года на базе школы на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Занятия на базе школы проводятся в спортивном зале, на стадионе (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности. Наполняемость групп 15 человек

. При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы работы:**

- рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция (словесные);
 - просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
 - тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно- тренировочные сборы (практические).

Для контроля применяются следующие **методы:** теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

по окончании обучающиеся будут знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

овладеют умением:

- вязки узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;

- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Контроль результатов

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончанию учебного года по теоретическому блоку. По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Учебно- тематический план

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теория	практика
1. Введение (3)				
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	3	3	
2	Специальная туристская подготовка	162	12	150
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	3	3	3
2.2	Узлы	18	3	15
2.3	Работа с веревками	12		12
2.4	Работа с карабинами	12		12
2.5	Личное прохождение этапов	66	3	63
2.6	Командное прохождение дистанции	24	3	21
2.7	Полигоны по туристскому многоборью	9		9
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	15		15
3	Походная подготовка. Турбыт	102	24	78
3.1	Групповое снаряжение	6	3	3
3.2	Подготовка к походу	6	3	3
3.3	Движение в походе	3	3	
3.4	Профилактика опасностей в походе	3	3	
3.5	Организация бивачных работ	6	3	3
3.6	Доврачебная помощь	9	6	3
3.7	Питание в походе	6	3	3
3.8	Составление отчета о походе	3		3
3.9	Походы.	60		60
4	Спортивное ориентирование	54	24	30
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	3	3	
4.2	Топографическая подготовка	3	3	

4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	
4.4	План. Карта	6	3	3
4.5	Компас	6	3	3
4.6	Условные знаки	6	3	3
4.7	Тактико-техническая подготовка	6	3	3
4.8	Азимут. Движение по азимуту	6	3	3
4.9	Чтение карты	6		6
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию	3		3
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6
5	Общая физическая подготовка	99		99
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	18		18
5.2	Спортивные игры	21		21
5.3	Силовая подготовка	12		12
5.4	Кроссовая подготовка	16		16
5.5	Тестирование	12		12
5.6	Эстафеты	12		12
	ИТОГО:	420	63	357

Содержание программы

№	Темы занятий	Основное содержание	Основные формы работы		Средство обучения и воспитания	Ожидаемые результаты	Формы контроля
			Характеристика деятельности педагога	Характеристика деятельности ученика			
I. 1. Введение 3 ч							
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о правилах поведения при проведении экскурсионных поездок и выездных занятий	Подготовка и проведение инструктажа. Организация работы обучающихся	Лекция, просмотр тематических видеороликов	Учебный видеоматериал	Соблюдение ТБ	Устный зачёт
II. Специальная туристская подготовка 162ч							
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.	Наглядная демонстрация	Навыки и умения использования инвентаря.	Наглядные пособия.	Уровень усвоения.	тестирование
2.2	Узлы	Группы узлов, их назначение и применение на практике.	Наглядная демонстрация	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.

2.3	Работа с веревками	Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.	Наглядная демонстрация	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.
2.4	Работа с карабинами	Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	Наглядная демонстрация	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Результат по профилю.	Тестирование.
2.5	Личное прохождение этапов	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.	Наглядная демонстрация, исправление ошибок	Навыки и умение..	Тренировочный и соревновательный процесс.	Результат по профилю.	Тестирование.

2.6	Командное прохождение дистанции	Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности	Владение практическими навыками.	Уровень освоения программы.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Результат по профилю.	Тестирование.
2.7	Полигоны по туристскому многоборью	Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.	Наглядная демонстрация, исправление ошибок	Уровень освоения программы.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Уровень владения программой.	Тестирование.
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	Виды соревнований по пешеходному туристскому многоборью	Организация работы учащихся	Самостоятельная и групповая работа, практическая работа.	Соревновательный процесс.	Активизация обучающихся на плодотворную работу	Соревнования
III. Походная подготовка. Турбыт 102ч							
3.1	Групповое снаряжение	Групповое снаряжение,	Организация работы учащихся.	Самостоятельная и групповая	Мультимедийные технологии,	Усвоение темы, создание	Самооценка..

		<p>требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования</p>		<p>работа, практическая работа.</p>	<p>ватманы, канцелярские принадлежности, маркеры, флипчарты.</p>	<p>проектов.</p>	
3.2	Подготовка к походу	<p>Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в</p>	<p>Наглядная демонстрация, исправление ошибок</p>	<p>Самостоятельная и групповая работа, практическая работа.</p>	<p>Беседа.</p>	<p>Активизация обучающихся на плодотворную работу</p>	<p>Турпоход.</p>

		группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».					
3.3	Движение в походе	Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.	Наглядная демонстрация, предупреждение ошибок.	Соблюдение и выполнение всех норм поведения.	Самостоятельная и групповая работа,	Прохождение маршрута в срок.	Активизация обучающихся на плодотворную работу
3.4	Профилактика опасностей в походе	Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.	Наглядная демонстрация, предупреждение ошибок.	Соблюдение и выполнение всех норм поведения.	Самостоятельная и групповая работа,	Навыки самоконтроля.	тестирование
3.5	Организация бивачных работ	Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требования к	Наглядная демонстрация , исправление ошибок	Самостоятельная работа.	Лекция. Демонстрация презентации	Уровень овладения программой.	Визуальный контроль

		<p>месту для бивуака, костра.</p> <p>Мероприятия при остановке на ночевку.</p> <p>Разведение костра.</p> <p>Типы костров, их назначение.</p> <p>Требования по экологии.</p>					
3.6	Доврачебная помощь	<p>Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении?</p> <p>Простейшие способы переноски пострадавшего.</p> <p>Транспортировка пострадавшего подручными средствами.</p> <p>Походная аптечка</p>	<p>Предоставление источника информации.</p> <p>Практическая демонстрация.</p>	Самостоятельная работа.	<p>Лекция.</p> <p>Демонстрация презентации</p>	Уровень овладения программой.	<p>Контроль и самоконтроль занимающихся на основе правил.</p>
3.7	Питание в походе	<p>Меню. Раскладка.</p> <p>Перекус.</p> <p>Приготовление пищи на костре.</p>	<p>Предоставление источника информации.</p> <p>Практическая</p>	Самостоятельная работа.	<p>Лекция.</p> <p>Демонстрация презентации</p>	Уровень овладения программой.	<p>Контроль и самоконтроль занимающихся на основе</p>

		Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.	демонстрация.				правил.
3.8	Составление отчета о походе	Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.	Организация работы учащихся.	Навыки применения информации.	Лекция, видео – образовательные фильмы	Составление отчета	Написание отчета
3.9	Походы.	Совершение пешеходных походов по территории родного края.	Организация работы учащихся.	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.
IV. Спортивное ориентирование							
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта.	Обеспечение сопровождения и организация транспортного	Активная вовлеченность в мероприятие.	Лекция. Демонстрация презентации	Уровень овладения программой.	Контроль и самоконтроль занимающихся

		Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.	средства до места проведения занятия.				
4.2	Топографическая подготовка	Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.	Лекция. Демонстрация презентации	Самостоятельная работа.	Учебный видеоматериал	Уровень овладения программой.	Самостоятельная работа.
4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки	Организация работы учащихся	Практическая работа	Компас	Научиться работать с компасом	Соревновательный метод
4.4	План. Карта	Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт	Владение практическими навыками.	Практическая работа	Блокноты, ручки, карты.	Изучение природных объектов области	Устный зачёт
4.5	Компас	Методы определения сторон горизонта. Устройство	Владение практическими навыками.	Практическая работа	Блокноты, ручки, карты.	Изучение природных объектов области	Устный зачёт

		компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.					
4.6	Условные знаки	Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.	Методические рекомендации.	Практическая работа	Блокноты, ручки, карты.	Изучение природных объектов области	Письменный зачёт
4.7	Тактико-техническая подготовка	Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	Практическая работа	Лекция, видео – образовательные фильмы	Знание теории и методики	анкетирование
4.8	Азимут. Движение по азимуту	Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту	Объяснение. Методические рекомендации.	Практическая работа	Лекция, видео – образовательные фильмы	Знание теории и методики	Контроль и самоконтроль занимающихся

4.9	Чтение карты	Воспроизведение карты и сличение с местностью	Объяснение. Методические рекомендации.	Практическая работа	Лекция, видео – образовательные фильмы	Знание теории и методики	Контроль и самоконтроль занимающихся
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию	Прохождение учебных дистанций разного вида.	Обеспечение обучающихся чипами и картами	Практическая работа	Блокноты, ручки, компас.	Создание маршрута похода в летний период времени	Публикации в школьных СМИ, фотоотчёт.
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию	Виды соревнований по спортивному ориентированию.	Организация работы учащихся	Практическая работа	Блокноты, ручки, компас.	Знание теории и методики	Публикации в школьных СМИ, фотоотчёт.
V. Общая физическая подготовка							
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.	Владение практическими навыками.	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.

5.2	Спортивные игры	Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.	Организация работы учащихся	Беседа	Презентация	Укрепление коллектива, подведение итогов и создание новых планов	Презентация
5.3	Силовая подготовка	Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.	Практикуется метод зеркального показа.	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.
5.4	Кроссовая подготовка	Кросс по пересеченной местности.	Контроль за кроссовой подготовкой	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Тестирование
5.5	Тестирование	Сдача нормативов	Методические рекомендации.	Демонстрация умений и навыков	самообразование	Выполнение нормативов	Тестирование
5.6	Эстафеты	Основные движения, упражнения	Организация и объяснение эстафет	Демонстрация умений и навыков	Соревнования	Усвоение программы	Соревнования

Методическое обеспечение программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты на каждое занятие;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы к для учебных занятий;
- карта - схемы класса, школы, спортивного зала, пришкольного участка, прилегающего к микрорайону;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Материально - техническое оснащение программы

1. Компасы;
2. Комплекты спортивных карт;
3. Система электронной отметки (компостеры, электронные станции, чипы);
4. Контрольные пункты (призмы);
5. Лыжный инвентарь (лыжи, планшеты, ботинки, лыжные палки);
6. Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
7. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
8. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
9. Часы судейские;
10. Знаки контрольных пунктов из материи;
11. Полотнища "старт" и "финиш";
12. Разметка для маркированных трасс;
13. Аптечка;

Рекомендуемая литература

Для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие . Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. творческого коллектива Л. И. Александрова).
3. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
4. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Нурмиа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Для обучающихся

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации