

Начальник лагеря:
Е.В. Лысова /Лысова Е.В./

Согласовано:
инспектор ПДН ПП №10
(по обслуживанию
Кадошкинского района)
ММО МВД России
«Ковылкинский»
Н.В. Янкина /Янкина Н.В./

Утверждено:
Директор
МБОУ «Кадошкинская СОШ»
/Петрова Э.В./
« 18 » 05 2023г



Программа лагеря для несовершеннолетних подростков, состоящих на учете

Обоснование программы

Проблемы физического оздоровления, духовного развития подрастающего поколения – будущих взрослых граждан новой России сегодня стоят особенно остро. Одним из средств решения этих проблем является туристско-краеведческое движение. Через туристско-краеведческую деятельность оказывается психолого-педагогическое воздействие на личность, создаются условия для гармонично развитого человека.

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать нестандартные решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Опираясь на многолетний опыт работы с молодёжью и, принимая во внимание повышенный интерес молодёжи к экстремальным ситуациям, учитывая природные особенности местности, разработана оздоровительная туристско-краеведческая программа «С рюкзаком за здоровьем».

Туристско-краеведческая работа является частью дополнительного образования молодёжи, призванного обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения её потребностей к творчеству. В силу специфики этой работы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению молодёжи, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Краеведение и туризм – два взаимодополняющих способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности. Она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, объединяет все стороны воспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, физическое. Ее специфические особенности создают условия для проявления многих нравственных и волевых качеств личности.

Первые навыки и умения, необходимые в туристско-краеведческой работе, участники программы получили в начальной школе, на прогулках, экскурсиях, в походах. Поэтому туристско-краеведческая деятельность присутствует в жизни каждого человека в той или иной степени. Она связана с учебно-воспитательным процессом и способствует широкому ознакомлению участников лагеря с окружающим миром. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Программа лагеря «Школа выживания» несет в себе богатые возможности для личностного развития молодёжи, она учится управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать большие нагрузки, добиваться высоких результатов своей деятельности. Создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости. Программа дает возможность шире познакомиться с родным краем, понять особенности его природы, истории. Данная программа способствует реализации одной из важных задач образования - введение подрастающего поколения в мир истории и культуры, в духовную атмосферу того места, с которого начинается его судьба. Залогом успешной реализации программы является и убежденность самих педагогов в том, что с помощью туризма и краеведения можно решать важные воспитательные и образовательные задачи.

Особенность программы заключается в том, что реализация ограничена временными рамками палаточного туристского лагеря. Поэтому полнота и эффективность реализации её воспитательного блока зависят:

- от продуманности задач, содержания, способов подготовки и проведения дел палаточного лагеря с учётом его педагогической целесообразности;
- от качества осуществления индивидуальной работы с учащимися;
- от характера межличностных отношений участников лагеря (отношений доброжелательности, открытости, честности), создание благоприятного климата;
- от профессионализма педагогов, характера их ценностных отношений к окружающему миру.

Основной целью программы является формирование активной жизненной позиции подрастающего поколения на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, организация активного отдыха и оздоровление молодёжи, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд определенных задач:

1. Отработка определённых знаний и умений, необходимых для участия в походах, в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, отработка умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке соревнований и походов.
2. Развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся путём использования их потенциальных возможностей, способствующих формированию личности.
3. Воспитание патриотизма и гражданственности методами туристско-краеведческой деятельности.
4. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, развитие стремления к активному и содержательному проведению свободного времени.

Характеристика деятельности по реализации цели и комплекса задач:

1. Обучающая деятельность:

- совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования, туризма;
- регулярное участие в соревнованиях;
- изучение и выполнение основ экстремального туризма и поисково-спасательных работ.

2. Воспитывающая деятельность:

- накопление жизненного опыта;
- участие в организации творческих дел в лагере;
- формирование взаимоотношений в коллективе, личной ответственности и самодисциплины.

3. Оздоровительная деятельность:

- развитие силы, ловкости, скорости, координации движения;
- закаливание организма.

В последнее время среди учащейся молодежи большую популярность имеют соревнования по спортивному ориентированию, технике туризма и поисково-спасательным работам, которые являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни и подготовки к безопасному проведению различных походов и путешествий. В программу лагеря внесены элементы туризма, спортивно-развлекательных игр, экскурсий, соревнований, экологических акций, коллективно-творческих дел. Использование таких элементов обусловлено рядом причин, основной из которых является романтика общения, проверка своих способностей и возможностей друзей.

Программа лагеря призвана обогатить объем знаний, умений и навыков молодёжи в области социальной защиты и безопасности жизнедеятельности, способствовать их личностному росту и обретению активной социальной позиции. Программа создаёт условия для приобретения практических навыков выживания и преодоления трудностей, через погружение участников в условия, приближенных к экстремальным, обеспечивает педагогическое и психологическое сопровождение участников в процессе реализации программы.

Она рассчитана для детей от 9 до 16 лет с учетом их психолого-педагогических особенностей, семейных и жизненных ситуаций (дети состоящие на внутришкольном учете, учете в КДН и ЗП, ПДН, дети из неполных, многодетных, малоимущих семей, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации). В этот период у подрастающего поколения появляется повышенная активность, стремление к дальнейшему образованию и реализации своих интересов. Содержание программы предусматривает физиологические и возрастные особенности развития обучающихся, которые учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

1-й фактор - педагогические принципы

- ***Принцип активности***

Следование этому принципу означает не только предоставление участнику возможности быть развитой гармоничной личностью, но и возложение на него ответственности за реализацию этой возможности. Развитие личности - это активный процесс самостоятельного творческого конструирования личности, её самосовершенствование. Реализация данного принципа предполагает не пассивное усвоение той или иной моральной нормы на функционально-ролевом уровне, а активное овладение этой нормой.

- ***Принцип системности***

Данный принцип работает на организацию совместной деятельности всех служб лагеря, задействованных в воспитательном процессе, что способствует созданию условий для реализации программы.

- ***Принцип системности***

Предполагает системность и логику организации и проведения занятий (любое практическое занятие, особенно по технике преодоления препятствий, является итогом теоретической подготовки), систематическое проведение походов и учебно-тренировочных занятий.

- ***Принцип личностно-ориентированного подхода***

Согласно этому принципу необходимо предусматривать учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей развития, потребностей участников лагеря при постановке целей и задач смены, их реализации, создание условий для самораскрытия, самореализации молодёжи.

- ***Принцип реалистичности представлений***

Содержание программы включает в себя объективный план мероприятий, который реально реализовывается.

- ***Принцип профессиональной педагогической активности***

Данный принцип предполагает организацию совместной деятельности инструкторов по туризму, педагогов дополнительного образования с участником лагеря в целях создания ситуации успешности в коллективной и индивидуальной деятельности.

- ***Принцип вариативности***

Возможность изменения формы и содержания дел с учетом педагогической ситуации

и действия других факторов при сохранении общей направленности на решение задач лагеря.

2-й фактор - организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства участников лагеря через участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, походах;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса палаточного лагеря;
- внедрение комплекса методик, позволяющих эффективно осваивать туристско-спортивные навыки;
 - пособия по безопасности жизнедеятельности, топографии;
 - карты, атласы, схемы, компасы;
 - учебные пособия;
 - канцелярские товары;
 - дидактический материал;
 - наградная продукция;
 - аудио-видеосредства;
 - фотоаппарат.

3-й фактор - материально-техническое обеспечение

- территория, оборудованная для теоретических и практических занятий;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение;

4-й фактор - кадровое обеспечение

1. начальник лагеря : Мизюкалина ЕВ
2. воспитатель: Капранов СН

Анализ результатов реализации туристско-краеведческой программы:

-анкета открытия, благодаря которой происходит диагностика представлений каждого участника о понятиях и видах деятельности, с которыми участники будут неизбежно

«встречаться» в течение 12 дней;

-анкета закрытия, благодаря которой итоговый срез знаний, умений, навыков и представлений участников для количественно-качественного анализа успешности программы и достижения цели;

Содержание программы

В структурно-содержательном аспекте программы представлена блочная структура, где четко определены задачи каждого из основных этапов ее реализации.

Продолжительность палаточного лагеря - 12 дней, **участники** палаточного лагеря – молодёжь от 9 до 16 лет, которая по состоянию здоровья может выдерживать физические нагрузки.

Район дислокации палаточного лагеря - МБОУ «Кадошкинская СОШ»

Содержание программы состоит из 4 блоков:

1 блок - организационно-подготовительный

Организационный период – один из наиболее важных моментов программы. В этот период осуществляется первоначальное сплочение и организационное оформление лагеря, выдвижение воспитательных задач и определение путей их реализации, адаптация молодёжи в условиях лагерной жизни. Именно от того, как пройдут первые дни, какой настрой получат участники, во многом зависит успех проведения палаточного лагеря.

Продолжительность организационного периода - 1 день, его можно организовать по плану:

- перекличка;
- знакомство в группе;
- формирование коллектива;
- планирование работы, мероприятий;
- открытие лагеря.

В течение дня проходит: торжественное открытие проекта, знакомство с идеей, адаптация, организационное ориентирование, формирование группы, название отряда, выборы командира, знакомство с законами, флагом на котором изображена эмблема, проведение инструктажа по технике безопасности, выдача экипировки.

Каждый участник получает элементы единой формы: галстук, бандану.

Вся жизнедеятельность туристско-краеведческой программы строится по методике коллективно-творческой деятельности. Коллективно-творческая деятельность основывается на признании самоценности каждого участника, наличия в нем огромного творческого потенциала, который может быть реализован лишь в сотрудничестве всех участников программы. Методика коллективно-творческой деятельности позволяет участникам не только получать определенные знания и умения, но и решать жизненные задачи творчески, с уважением к другим людям и стремлением принести им пользу. Использование личностно-ориентированных технологий в учебно-воспитательном процессе в лагере способствует саморазвитию и самореализации личности участника с учетом его индивидуальных особенностей. Определенное место в жизнедеятельности программы занимает игра - как одна из важнейших педагогических технологий, которая предоставляет возможность участнику пройти свой социальный путь, дающий право на ошибку и коррекцию, на выбор поступка.

2 блок - практико-туристский

Образовательный блок «Туризм» рассматривается с одной стороны как самостоятельный курс, с другой он тесно связан с краеведением и выступает условием для выполнения краеведческих заданий. Освоение участниками блока «Туризм» дает им возможность получить знания и умения по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, принять участие в походах, соревнованиях.

Данный блок является основным в программе лагеря «Школа выживания». Основной формой проведения данного блока являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых многие умения и навыки отрабатываются до автоматизма, так как в походах и путешествиях они должны выполняться технически быстро и грамотно.

Блок имеет большое значение в воспитательной работе: участники лагеря изучают теоретический материал, перед ними ставятся проблемные задания, создается мотивация на тренировочную деятельность. В палаточном лагере соберутся участники с различной подготовленностью к занятиям туризмом, поэтому во главу учебно-воспитательного процесса ставятся принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности.

Как правило, практика в туризме - это походы, в которых развиваются коммуникативные навыки, воспитывается самостоятельность, инициатива, формируется экологическое мышление, приобретаются навыки быстрой адаптации в постоянно меняющихся условиях социума.

Занятия туризмом способствуют укреплению здоровья участников, поэтому, они проводятся на свежем воздухе и в активной форме (соревнования, конкурсы, эстафеты, мини-походы).

В процессе освоения блока программы акцентируется внимание на пропаганде здорового образа жизни, формирования устойчивого неприятия вредных привычек, ориентирование молодёжи на самостоятельные физические занятия.

Получение практических навыков выживания, преодоления трудностей, приобщение к изучению славных страниц истории родного края в реальных условиях природной среды происходит через вовлечения участников в увлекательные приключения – туристские игры, фестивали, соревнования с элементами экстрима, походы с изучением краеведческих объектов и многое другое при обеспечении педагогического и психологического сопровождения. Всё это способствует формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям туризмом и краеведением.

3 блок – практическо-краеведческий

В этом блоке происходит приобретение навыков исследовательской работы, углубление знаний теоретического материала, расширение кругозора участников лагеря.

Изучение блока «Краеведение» невозможно без путешествий, экспедиций, походов, а следовательно и без туристской подготовки. В программе блока предусматриваются различные формы самостоятельной работы - подготовка сообщений, рефератов, разработка экскурсий, оформление фотоальбома.

Изучение блока «Краеведение» начинается с изучения истории родного края.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой. Успешно реализуются такие формы занятий: диспут, конференция, игра (ролевая, деловая, интеллектуальная и др.),

экскурсия (очная, заочная, тематическая, обзорная), турнир, конкурс, соревнование, зачет и другие. Оправдывают себя такие методы, как фронтальная и групповая работа, в том числе: индивидуальная и работа в паре. Использование методов интерактивного занятия способствует развитию у молодёжи коммуникативности, толерантности, способности к исследовательской деятельности.

4 блок - итоговый Он позволяет подвести итоги, оценить полученные результаты учебно-воспитательной работы, провести диагностику и определить задачи на дальнейшую деятельность.

Программа пребывания в лагере

Время	Мероприятие
1 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
8.50 - 9.00	Игра «Знакомство»
9.00 - 12.00	Операция «Уют»
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 13.00	«Здравствуй, лагерь» (знакомство с лагерем, законы, режим лагеря, правила поведения)
13.00 - 14.00	Занятия туристским многоборьем (ТМ) и спортивным ориентированием (СО)
14.00 - 14.30	Игра по станциям «Ажиотаж»
2 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 – 11.00	Торжественное открытие палаточного лагеря
11.00 - 12.00	Полигон «Попутный ветер» (по спортивному ориентированию, турмногоборью)
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 14.00	Экологическая акция
14.00 - 14.30	Игра «Испытай себя» (с приглашением инспектора ПДН Янкиной НВ)
3 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 11.45	Экскурсия «Родники Кадошкино»
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 13.30	Занятия ТМ и СО
13.30 - 14.30	«Осторожно! Антитеррор» (при участии инспектора ПДН ПП № 10 Янкиной Н.В.)
4 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка

8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 10.30	Поход к ветерану ВОВ «Мы помним, мы чтим!»
10.30 – 12.00	Занятия ТМ и СО
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 13.30	Краеведческая викторина «Мой любимый город»
13.30 - 14.30	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол
5 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 12.00	Беседа: «Профилактика вредных привычек». (при участии врача-нарколога – Казейкиной С.А.)
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 14.30	Игра «Спортивная зарница» (1 тур)

6 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 12.00	Игра «Спортивная зарница» (2 тур)
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 13.30	«Уголовные и административные правонарушения» - беседа с Врио начальника ПП №10 – Габдрахманова Р.Р.
13.30 - 14.30	Турниры по волейболу, зачетные занятия на местности по турмногоборью, спортивному ориентированию
7 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 12.00	Туристско-краеведческая игра на местности «Туристскими тропами»
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 13.30	«Правила поведения учащихся в школе и дома» - беседа с психологом.
13.30 -14.30	Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт»
8 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 10.00	«Комическая эстафета»
10.00 - 12.00	Турниры по баскетболу, футболу, зачетные занятия на местности по спортивному ориентированию
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 14.30	Соревнования «Тропа риска» (преодоление полосы препятствий) (полдник в перерыве) (с приглашением работников МЧС)
9 день	
8.00 - 8.30	Перекличка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 10.00	Изучение съедобных и ядовитых растений.
10.00 -11.00	Занятия по интересам
11.00 – 12.00	Беседа «Закон знай и выполняй!» (с приглашением Габдрахманова Р – Врио. начальника ПП №10)
12.00 - 12.30	Обед

12.30 - 13.30	Занятия ТМ и СО
13.30 - 14.30	Экоэстафета
10 день	
8.00 - 8.30	Переключка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 12.00	Изучение ориентирования в лесу по карте и компасу.
12.00 - 12.30	Обед
12.30 – 13.30	Беседа «Осторожно! Сньюс! Спайс!» (беседа с участием школьной медсестры – Капитоновой Н.А.)
13.30 - 14.30	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол
11 день	
8.00 - 8.30	Переключка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 11.00	Изучение аварийного ориентирования.
11.00 – 12.00	Беседа «Административное правонарушение» (беседа с участием сотрудника ПП №10 Шарашкина АА)
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 13.30	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол
13.30 - 14.30	Игра «Круг имен»
12 день	
8.00 - 8.30	Переключка, зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
9.00 - 11.00	Торжественное закрытие лагеря (подведение итогов, награждение)
11.00 – 12.00	Коллективно – творческое дело «Твори добро!»
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 13.30	Занятия по интересам
13.30 – 14.30	Презентация идей

Ожидаемые результаты программы:

- положительные тенденции среди молодёжи по развитию гражданственности и патриотизма;
- отработка необходимых навыков и умений при проведении походов, овладение навыками спасательного дела, доврачебной помощи;
- приобщение молодёжи к здоровому образу жизни, к активному труду и отдыху в естественной природной среде.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы: туристско-краеведческая деятельность способствует созданию эффективной среды развития социальных качеств личности. Благодаря участию в этом виде деятельности, происходит накопление социально значимого опыта, знаний и умений, совершенствование творческих и физических сил, приобщение к ценностям культуры, природы, духовным ценностям. Происходит осознание молодёжью себя как части социума и

своего места в нём, что создаёт условия для реализации устойчивой жизненной перспективы.

Режим дня лагеря

8.00 - 8.20	Сбор детей
8.20 - 8.30	Зарядка
8.30 - 8.50	Завтрак
8.50 - 9.00	Туристическая эстафета
9.00 - 11.00	Работа на пришкольном участке
11.00 - 12.00	Занятия по интересам
12.00 - 12.30	Обед
12.30 - 14.00	Спортивные игры на местности
14.00 - 14.30	Подведение итогов дня
14.30	Уход домой

Имеющиеся в наличии материально-технические ресурсы для исполнения программы

№п/п	Наименование	Принадлежность	Условия использования
1	<u>Туристское снаряжение:</u> -верёвки -карабины -системы -палатки -коврики -спальники -тенты -костровые наборы -ремонтные наборы -репшнуры -рюкзак	МБУДОД	бесплатно
2	<u>Спортивный инвентарь:</u> -карты -компаса -секундомеры -мячи -призмы -дартц	МБОУ «КСОШ»	бесплатно

3	<u>Технический инвентарь:</u> -фотоаппараты -видеокамера - баннеры (старт, финиш)	МБОУ «КСОШ»	бесплатно
---	--	-------------	-----------

Литература

- 1.Алексеев А. А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. - М., 1990.
- 2.Афанасьев С. П., Коморин С.В. Чем занять детей в пришкольном лагере или 100 отрядных дел. Методическое пособие. Кострома: РЦНИТ «Эврика» - М., 1998.
- 3.Баленко С. В. Школа выживания. - М., 1992. (1 и 2 часть).
- 4.Верзилин Н. М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994.
- 5.Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: «Зеркало», 1995.
- 6.Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания.
- 7.Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.,1995.
- 8.Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- 9.Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
- 10.Куликов В. М., Константинов О. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 1997.
- 11.Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999.
- 12.Куприянов Б. В., Рожков М. И., Фришман И. И. Организация и методика проведения игр. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001.
- 13.Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издат. центр «Владос», 2000.
- 14.Маслов А. Г., Константинов Ю. С, Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
- 15.Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной

экспедиции (Вопросы безопасности) - М.: ЦДЮТур, 1997.

16.Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

17.Путрик Ю. С, Свеншиков В. В. Туризм глазами географа. - М.: «Мысль», 1986.

18.Рыжавский Г. Я. Биваки. - М.: ЦДЮТ, 1995.

19.Скрягин Л. Н. Морские узлы. - М.: ЦДЮТ, 1995.

20.Стемпиньская Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: «Физкультура и спорт», 1998.

21.Усыкин Г. С. Игры и соревнования юных туристов. - М., 1996.

22.Шамов А. П. Узлы в туризме. Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: РГПУ, 1998.

23.Шмаков С. А. Игры шутки - игры минутки. - М.: «Новая школа», 1993.

24.Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.