

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель центра
«Точка Роста»

 О.А.Репина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №16»

 В.Юшкова

Приказ № 174/01-10



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ЮНЫЙ ТУРИСТ-СПАСАТЕЛЬ»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Класс/ классы: 9 -11 классы

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Юшков Иван Михайлович

с. Дубовка

2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

Программа рассчитана на учащихся 15-17 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».

Во время занятий осуществляется базовая подготовка, направленная на осознанное овладение детьми навыками безопасного поведения в быту, во время игровой и учебной деятельности, на улице, в транспорте, в природных условиях, во взаимоотношениях с другими людьми, животными и т.п. Данная работа предполагает ознакомление с работой служб экстренной помощи и формирование элементарных навыков оказания помощи себе или другим людям. Дети проходят подготовку в привычных условиях образовательного учреждения, занимаясь в объединении «Юные туристы - спасатели», однако программа предусматривает обязательные экскурсии с целью ознакомления с работой разных служб, туристские походы, тематические досуги и дни здоровья в природных условиях.

Актуальность программы.

В условиях современной жизни данная программа является новой, актуальной и педагогически целесообразной. Она позволяет детям получить более глубокие и всесторонние знания о содержании работы туристов-спасателей и расширить свой кругозор, помогает познакомиться с научными и практическими методами работы различных дисциплин. В процессе обучения они усваивают учебный материал и практические навыки, необходимые в жизни, готовятся к практической деятельности.

В процессе освоения программы создаются условия для лучшего восприятия природных и общественных явлений. Учащиеся на частных и доступных им фактах познают явления общего порядка. Программа помогает формированию правильных представлений о многих предметах и явлениях, в том числе и о тех, которые недоступны для непосредственного наблюдения.

Программа даёт возможность связать друг с другом различные дисциплины и использовать их для практических целей. Она повышает интерес к этим научным дисциплинам, приобщает к самостоятельному изучению источников, пробуждает чувство гражданственности и ответственности.

Программа способствует соединению обучения и воспитания в единый процесс.

Многие виды деятельности открывают учащимся возможность включиться в посильный общественно-полезный труд. Их различный характер и многообразие форм позволяет найти для себя применение в соответствии со своими интересами и силами.

Программа насыщена активными видами деятельности, что очень помогает целенаправленному использованию энергии учащихся. Эффективность её преподавания тесно связана с развитием у детей познавательного интереса и творческой активности.

Зачастую человеку в подростковом и юношеском возрасте трудно определиться с выбором своего дальнейшего жизненного пути, найти место в жизни. Данная программа рассчитана на содействие в решении этой актуальной проблемы. Осуществляя встречи с различными специалистами, педагог вводит своих учеников в мир профессий, развивает интерес к ним, показывает их многообразие и специфику, знакомит с приборами, оборудованием и технологиями, таким образом, оказывая помощь в профориентации и самоопределении.

Большую тревогу у общественности вызывает то обстоятельство, что значительная часть детей в настоящее время страдает различными хроническими заболеваниями. Умеренные физические нагрузки, частое пребывание на свежем воздухе, пропаганда здорового образа жизни, туристские

походы и слёты будут только способствовать укреплению здоровья детей, повышению их устойчивости к простудным заболеваниям, формированию негативного отношения к вредным привычкам, охотному занятию физкультурой и спортом.

Многие родители уделяют недостаточно внимания воспитанию своих детей, в результате чего они часто оказываются на улице, полной бед и соблазнов для ранимых и впечатлительных, подверженных чужому влиянию подростков, попадают в дворовые компании, приобретают вредные привычки, становятся зависимыми от них. Одним из способов разумной организации детского досуга во внеурочное время, приобщения детей к активной деятельности, благотворного влияния на их поведение может быть работа с обучающимися по программе «Юные туристы-спасатели», насыщенной интересными и полезными делами.

Самому педагогу программа также приносит большую пользу. Занимаясь с детьми, он обогащается знаниями, повышает своё педагогическое мастерство, знакомится ближе с родителями своих учеников. Это путь к научной исследовательской деятельности.

Цель программы.

Подготовка туристов-спасателей, знающих основы туристской техники и умеющих применять эти знания в аварийной ситуации. Удовлетворение естественной потребности обучающихся в непосредственном познании мира, своего края, воспитание активной любви к нему, подготовка детей к самостоятельной жизни.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа безопасности» изучается с 5-8-9 классы из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист-спасатель» изучается с 9-10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч) в каждом классе. Всего 306 часов.

Содержание программы «Юный турист-спасатель» 102 часа в год

Основы туристской подготовки

1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим

на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

10. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия

проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Топография и ориентирование

11. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

12. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

13. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

14. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас.

Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

15. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

16. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

17. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Методическое обеспечение программы «Юные туристы-спасатели»

Формы занятий	Формы подведения итогов
Лекции, беседы, практические занятия, домашние работы.	Игры, соревнования, зачёты.
Игры с элементами соревнования, практические занятия на местности.	Зачёты, соревнования на воде, зачётные походы.
Игры, практические занятия на местности, практические семинары, учебные полигоны, беседы, учебно-тренировочные походы.	Соревнования, игры, конкурсы, зачётные походы, слёты.
Игры с элементами соревнований, учебно-тренировочные походы.	Соревнования, зачётные походы, игры, дни здоровья, туристско-спортивные праздники.
Лекции, беседы, практические занятия в помещении и на местности, учебно-тренировочные походы.	Соревнования, зачётные походы, слёты.
Психологические тренинги, практические занятия, учебно-тренировочные походы.	Зачётные походы, тестирование, слёты.
Лекции, беседы, семинары, диспуты, дискуссии, практические занятия в помещении и на местности.	Игры, соревнования.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Рассказ, объяснение, наблюдение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа, собеседование, тестирование.

Дидактический материал:

Топографические карты местности;

Спортивные карты местности;

Туристские карты местности;

Личное и групповое туристическое снаряжение;

Состав ремонтного набора;

Состав походной медицинской аптечки;

Движение по азимуту;

Ориентирование на местности по карте;

План местности и условные знаки;

План местности (рисунок местности, вид местности);

Туристические узлы;

Топографические знаки;

Типы костров;

Доврачебная медицинская помощь при различных телесных повреждениях и заболеваниях (переломах,

кровотечениях, ожогах, обморожениях и т. д.);
 Листовки (рабочие таблицы) по всем темам;
 Картотека, графическая наглядность, чертежи, планы.
 Раздаточный дидактический материал для проведения опроса, закрепления и практических работ:
 Тестовые задания;
 Дидактические карточки;
 Инструктивные карточки.

**Учебно-тематический план программы
 «Юный турист-спасатель»
 102 часа**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов	Классы/Дата		
			9	10	11
	<i>Основы туристской подготовки</i>				
1	Туристские путешествия.	3			
2	История развития туризма.	3			
3	Личное туристское снаряжение.	3			
4	Групповое туристическое снаряжение.	3			
5	Организация туристского быта.	3			
6	Подготовка к походу, путешествию.	3			
7	Питание в туристском походе.	3			
8	Туристские должности в группе.	3			
9	Правила движения в походе.	3			
10	Преодоление препятствий в походе.	3			
11	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	3			
12	Подведение итогов туристского похода.	3			
12	Туристские слеты.	3			
		39			
	<i>Топография и ориентирование</i>				
14	Понятие о топографической и спортивной карте.	3			
15	Условные знаки.	3			
16	Ориентирование по горизонту, азимут.	3			
17	Компас. Работа с компасом.	3			
18	Измерение расстояний.	3			
19	Способы ориентирования.	3			
20	Ориентирование по местным предметам.	3			
21	Действия в случае потери ориентировки.	3			
		24			
	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>				
22	Личная гигиена туристов.	3			
23	Профилактика различных заболеваний.	3			
24	Походная медицинская аптечка.	3			
25	Основные приемы оказания первой помощи.	3			
26	Приемы транспортировки пострадавшего.	3			
		15			
	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				
27	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	3			
28	Влияние физических упражнений на организм	3			

	человека.				
29	Врачебный контроль и самоконтроль.	3			
30	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	3			
31	Общая физическая подготовка	3			
32	Специальная физическая подготовка	3			
33	Общая физическая подготовка	3			
34	Специальная физическая подготовка	3			
		24			
		102			

Всего 306 часов в год.

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) — вне сетки часов.

Список литературы:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010 г.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 2011 г.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 2010 г.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2010 г.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 2010 г.
6. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 2009 г.
7. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 2006 г.
8. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 2011 г.
9. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 2011 г.