

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга»
(МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга»)*

Номинация: «Информационно-методические материалы»

***Методические материалы
по проведению зимнего
семейного туристического КВЭСТА***

*Автор:
Надежда Александровна Лакеева,
методист*

*Адрес: 393310, Тамбовская область р.п. Инжавино,
ул. Советская, д.109;*

Контакты: lna68@yandex.ru ; тел: 8900 512-31-39

*р.п. Инжавино
2023*

Содержание

Аннотация	- 3 стр.
Пояснительная записка	- 4 - 7 стр.
Семейный зимний туристический КВЭСТ	
Общие положения	- 8 стр.
Программа семейного КВЭСТА	- 8 стр.
Условия проведения соревнований на маршруте туристического похода	- 9 стр.
Этапы и вводные семейного КВЭСТА	- 10 - 19 стр.
Конкурсы «Семейный отдых»	- 20 - 22 стр.
Положение о прооведении семейного зимнего Туристического КВЭСТА	- 23 – 26 стр.
Используемые источники	- 27 стр.

Аннотация

В предлагаемом методическом пособии представлен опыт муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга» по организации и проведению зимнего семейного туристического квеста. Программа данного мероприятия построена на туристической основе.

Главная цель мероприятия - научить детей безопасному поведению в сложных, зимних условиях. Научить их мыслить совершенно другими категориями – не я попал в безвыходную ситуацию, я непременно пропаду! «...а я оказался в затруднительном положении и, чтобы выжить, должен сделать следующее...».

Формирование у детей практических навыков и умений поведения в зимних природных условиях, происходит в доброжелательной и дружеской семейной атмосфере, в семейных командах, состоящих из близких родственников.

Представленный методический материал предназначен педагогам, методистам, организаторам туристско-краеведческой работы в образовательных организациях. Подробное описание этапов и заданий спортивного маршрута, конкурсов КВЭСТА, условий судейства и подведения итогов позволяет использовать данный опыт во внеурочной и досуговой деятельности государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования детей системы образования.

Пояснительная записка

Занятия туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношение к другим людям, к родине, природе, к труду. Элементы туристской подготовки используются во многих направлениях деятельности человека.

Семейные досуговые мероприятия - одна из наиболее эффективных форм внеурочной, воспитательной работы в образовательных организациях. Семейный туризм способствует развитию коммуникации между поколениями на бытовом уровне. Кроме того, является самым быстрым способом передачи информации потомству о наиболее эффективных способах социальной адаптации и позволяет сформировать жизненный опыт у нескольких поколений людей. Именно поэтому семейный КВЭСТ, основная задача которого – научить детей действовать в сложных зимних природных условиях, был разработан как семейный и на туристической основе.

Актуальность. Проблема безопасного взаимоотношения с природой в наши дни не исчезла, а скорее наоборот, стала более актуальной. Наиболее остро она стоит в сельской местности. В силу сложившихся социальных условий сельские дети очень часто вынуждено оказываются без присмотра взрослых и проводят много времени наедине с природой. Поэтому нередки случаи, когда дети оказываются в экстремальных ситуациях. Наиболее опасным, с этой точки зрения, является зимний период, особенно если недалеко от дома – хорошо знакомые лес и речка! Сама по себе близость дома не может гарантировать безопасность. Холод везде одинаково беспощаден. И владение первичными навыками выживания в природной среде часто оказывается жизненной необходимостью.

На сегодняшний день в региональной системе дополнительного образования крайне мало семейных практик, направленных на вовлечение родителей в туристско-краеведческую деятельность.

Новизна. Формирование у детей практических навыков и умений безопасного поведения в природных, в том числе и экстремальных условиях происходит на основе туризма, в семейной атмосфере заботы, доброжелательности и дружбы.

Проведение данного мероприятия предусматривает применение системно-деятельностного и практико-ориентированного подхода в образовании; использование элементов технологии проблемного обучения. Обучение детей безопасному поведению проходит в процессе прохождения семейными командами мини-маршрута туристического похода, с искусственно-созданными препятствиями и чрезвычайными ситуациями.

Такой подход позволяет погрузить детей в деятельностную и формирующую среду, где они, под руководством педагога и поддержки своих близких смогут приобрести и развить жизненно-важные знания, умения и навыки.

Социальная значимость. Данное мероприятие предусматривает интеграцию общественного и семейного воспитания, что значительно усиливает результат воспитательного процесса. Оно направлено на пропаганду семейных ценностей, здорового, безопасного и активного образа жизни. Все это способствует социальному развитию и оздоровлению общества в целом.

Цель: популяризация туризма, как семейного вида спорта и отдыха. Формирование практических навыков и умений поведения в природных, в том числе и экстремальных условиях.

Задачи:

- ✓ выработать и закрепить жизненно-важные знания, умения и навыки безопасного поведения в природных, в том числе и сложных условиях;
- ✓ развить осознанное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, психологическую готовность для выживания в экстремальных ситуациях;

✓ способствовать сплочению семьи, укреплению в ней взаимопонимания, сотрудничества, уважения и восприятия истинных духовных ценностей.

✓ реализовать потребность в семейном активном отдыхе и в здоровом образе жизни.

Кадровое обеспечение семейного КВЭСТА

Семейный КВЭСТ проводится отделом образования, при организационно-методическом обеспечении МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга».

Для организации мероприятия формируется оргкомитет, состоящий из специалистов муниципальных структур: МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга», отдела образования администрации, ТОГБУЗ «Инжавинская ЦРБ», Инжавинского Поселкового Совета.

Для реализации мероприятия формируется главная судейская коллегия, из педагогических работников МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга», образовательных организаций и ФГБУ «Государственный природный заповедник «Воронинский», прошедших обучение по организации судейства на технических этапах спортивно-туристических соревнований.

Материальная база.

Семейный КВЭСТ проводится в полевых условиях, на специально подготовленном полигоне, в парковой зоне и близлежащей территории. Маршрут соревнований соответствует всем требованиям безопасности.

Для проведения мероприятия используется материальная база учреждения: помещение, специальное туристическое снаряжение, оргтехника и т.д.

Программно-методические ресурсы. Положение о проведении мероприятия, условия проведения технических дистанций, конкурсов.

Информационные ресурсы. Размещение информации о мероприятии на официальных сайтах организаций, официальных страницах социальных сетей, в средствах массовой информации.

Результаты проведения мероприятия.

Популяризация в муниципалитете детско-юношеского туризма и его семейных форм. Проведение зимнего туристического семейного КВЭСТА

стало ежегодным, также, уже два года, проводится и летний семейных КВЭСТ. В муниципалитете выросла численность участников туристско-краеведческих мероприятий на 2,8% (на основании ежегодного мониторинга туристско-краеведческой деятельности)

У подростков и их родителей сформировались жизненно-важные умения и навыки безопасного поведения в сложных ситуациях, повысилось спортивное мастерство.

Совместное участие в мероприятии способствовало:

повышению престижа семьи в подростковой среде;

сплоченности семей и коррекции детско-родительских отношений, реализации семейных ценностей;

привитию стойкого интереса к здоровому и семейному образу жизни к активному содержательному семейному досугу.

Семейные мероприятия объединяют детей и их родителей общим увлечением, которое не только сплачивает, но и формирует совершенно иной тип взаимоотношений между ними. Эти отношения становятся более доверительными и гармоничными.

Ссылки (цифровые следы):

Пресс-релиз на сайте ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» <https://clck.ru/376ufu>

Пост-релиз на сайте МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга» <https://clck.ru/376up8>

Статья и презентация на Портале "Дополнительное образование детей Тамбовской области" методиста Л.А.Лакеевой «Семейные досуговые мероприятия» (Н.А. Лакеева) <https://clck.ru/376uhR>

Методическая разработка на Сайте «ProШколу.ru» «Семейный туристический КВЭСТ» (Н.А. Лакеева) <https://clck.ru/376uhs>

Методическая разработка на Сайте МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга» «Подготовка и проведение Семейного зимнего туристического КВЭСТА» <https://radugainz.68edu.ru/metodicheskie-dokumenty-dlya-obespeche/>

Семейный зимний туристический КВЭСТ

Общие положения

Семейный зимний туристический КВЭСТ это комплексное мероприятие, которое включает в себя соревнования на маршруте туристического мини-похода и конкурсную программу (далее семейный КВЭСТ)

Семейный КВЭСТ проводится на местности, в парковой зоне и прилегающей к образовательному учреждению территории.

Обеспечение безопасных условий проведения мероприятия (на маршруте туристического мини-похода) осуществляет проводящая организация и судьи этапов. Ответственность за соблюдение мер безопасности среди участников во время проведения семейного КВЭСТА возлагается на родителей.

В семейном КВЭСТЕ принимают участие семейные команды. В их состав входят: мама, папа и ребёнок (обучающийся в образовательном учреждении); допускается участие близких родственников. Возрастной состав участников произвольный. Форма одежды участников должна соответствовать погодным условиям.

Программа семейного КВЭСТА

Программа мероприятия включает в себя:

церемонию открытия;

конкурс «Семейный отдых»:

- конкурс «Представление семьи»;

- конкурс «Семейная песня»;

соревнования на маршруте туристического мини-похода;

конкурс «Изготовление снегоступов»

закрытие мероприятия, подведение итогов.

Условия проведения соревнований на маршруте туристического мини-похода

Организаторы семейного КВЭСТА оставляют за собой право вносить изменения и дополнения в программу. Имеют право изменить порядок прохождения маршрута соревнований, количество этапов и штрафное время на этапах, о чем сообщается перед началом соревнований.

Не большой маршрут туристического похода (протяженностью около двух километров) прокладывается в парковой зоне или лесной местности.

Перед выходом на маршрут семейная команда проходит предстартовую проверку, где проверяется наличие и состав мед.аптечки, аварийного набора, компаса.

Главный судья дает командам водную:

Вводная. Собраться в зимний поход и успешно пройти его.

Основная задача: пройти маршрут туристического мини-похода за минимальное время и в определенной судейской коллегией последовательности, преодолевая, при этом, все встречающиеся на пути препятствия, экстремальные ситуации и выполняя предложенные задания.

Здесь же команда получает зачетно-маршрутный лист, карту-схему с обозначенными этапами маршрута.

На каждом этапе маршрута команды так же получают от судей вводные, в соответствии с которыми и должны действовать, самостоятельно выбирая технику и тактику прохождения этапов.

Все допущенные членами команды ошибки на маршруте штрафуются временем.

Команда-победительница на маршруте мини-похода определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение всех этапов маршрута, с учетом штрафного.

Этапы и вводные семейного КВЭСТА

1 этап. «Собираемся в поход»



Вводная: ваша семья, собралась в туристический поход. Для этого вы должны выбрать необходимые вещи, из предложенных и правильно уложить их в рюкзак, а также одеться по погоде.



Данный этап можно проводить как в полевых условиях, так и в помещении.

Задание, по сбору рюкзака семьями, выполняется в виде эстафеты. Все члены команды поочередно бегут к предложенным вещам (расстояние 20 – 25 м.), выбирают только необходимые для похода вещи и правильно укладывают их в рюкзак.



Штраф: 30 сек. – за каждый неверно выбранный предмет и за неправильную укладку снаряжения в рюкзак.

Собрав рюкзак, семья одевается и отправляется в поход.

На пути следования команда встречает первые препятствия.

2 этап. «Переправа»

Вводная: на вашем пути первые препятствия – завал и плохо замерзшее болото, которые необходимо преодолеть.



Команды преодолевают завал в виде паутины. Прохождение завала свободное.

Штраф: 10 сек. – за каждое касание опоры и нитей паутины.



Затем участники соревнований должны переправиться через условное болото по кочкам (свободное прохождение).

Штраф: 15 сек. за одно касание земли и 60 сек. за падение и срыв двумя ногами.

3 этап. «Спасение утопающего»

Вводная: во время переправы через болото один из членов семьи сорвался с кочки и его стало затягивать в болото. Его необходимо спасти.



Чтобы спасти «условного пострадавшего», каждый участник команды, с двух попыток, должен попасть спасательным концом в обруч (болото).

Штраф: 30 сек. - за каждый промах.

После спасения «условно утопающего» оказалось, что ребенок не может идти и что он основательно промок.

4 этап. «Медицинская помощь»

Вводная: вытащив «пострадавшего» из болота, вы обнаружили, что у него травма - растяжение голеностопного сустава, ему необходима первая помощь. После оказания помощи его необходимо транспортировать в безопасное место, изготовив для этого из подручных средств носилки.



Самому младшему члену семьи - «условно пострадавшему» - команда накладывает повязку, соответствующую травме.

Штраф: неправильно наложена повязка – 30 сек.



Одновременно изготавливаются носилки из предоставленных судьями двух жердей и двух курток, на которых и транспортирует «условно пострадавшего» на расстояние около 100 м.



Штраф: за падение пострадавшего на землю – участники возвращаются к

началу этапа и начинают транспортировку заново.

5 этап. «Костер»

Вводная: вы вышли в безопасное место, ваш «пострадавший» ребенок сильно промок, чтобы его обсушить и согреть необходимо развести костер из подручного материала.

На определенном месте команда укладывает дрова, не выше 1-ого ограничения (провода), которое находится на высоте 20-25 см от земли.



Задача - развести костер, пламя которого должно пережечь 2-ой ограничитель (веревку), находящуюся на высоте 30-35 см.



Семья готовит дрова самостоятельно, собирая их на местности.

Время работы на этапе ограничено – 7 мин.

Штраф: невыполнение задания – 3 мин.

6 этап «Преодоление условной пропасти»

Вводная: продолжая движение по маршруту похода на вашем пути



оказалась пропасть, которую необходимо преодолеть с помощью маятника.

Штраф: 1 мин. – за срыв и падение в пропасть.

7 этап

«Экстремальное питание»

Вводная: наступило время обеда, семья захотела кушать, но оказалось, что рюкзак с продуктами утонул в болоте. Придется добыть пропитание в лесу самостоятельно.



На установленном месте участники должны выбрать, из предложенных, (растений, насекомых, животных) только 4 съедобных наименования (например: ракушки, бузина, гадюка, жабы, ежи, бабочки, лягушки).

Двум участникам завязываются глаза, а третий, при помощи команд голосом, подводит их к нужным продуктам питания. После чего необходимо вернуться в ворота старта.

Штраф: 30 сек. - неправильный выбор; 1 мин.- недостает 1 наименования.

8 этап «Охотник»

Вводная: Для организации семейного обеда участникам соревнований предлагается поохотиться на дичь. Для этого надо ее выследить и пристрелить.

8.1. «Определение следов животных и птиц»

Здесь участники команд по выбранным карточкам, на которых изображены следы животных и птиц, обитающих в нашей местности, должны определить - кому они принадлежат.

Штраф: 30 сек. – за каждый не правильный ответ.



8.2. «Охотник»

После определения следов каждому участнику предстоит с двух попыток попасть в обозначенную цель (дичь) из рогатки и лука.

Штраф: 30 сек. - за каждое непопадание в цель.



9 этап «Выживание»

Вводная: погода резко изменилась, поднялась метель, чтобы ее переждать, семье необходимо построить временное укрытие.

Команда на определенном месте должна изготовить убежище, на одного человека, из подручных средств. Подручные средства (жерди, целлофан, веревка предоставляются).

Штраф: 60 сек. – не надежность убежища, 60 сек. – не практичность убежища, 30 сек. - не соответствие метеорологическим условиям.



10 этап «Определение азимута»

Вводная: метель утихла и вы решили возвращаться домой, но поняли, что заблудились. Чтобы определить направление дальнейшего движения, необходимо вспомнить навыки работы с компасом.

Здесь семье требуется определить, с помощью компаса азимут на три контрольные точки.

Штраф: каждое отклонение более чем на 5 градусов – 15 секунд.



Преодолев все походные трудности, участники соревнований собираются в учреждении, где их ждет горячий туристический чай. За большим общим столом семьи делятся впечатлениями по прохождению дистанции. Многими родителями было отмечено, что они не только хорошо отдохнули, но и приобрели новые практические навыки и умения поведения в природных условиях и преодоления экстремальных ситуаций.

Желающие участвуют в конкурсе «Семейная песня», который проходит в дружеской, непринужденной обстановке за чашкой чая.

Конкурсная программа

1. «Изготовление снегоступов»



Задача команды –
изготовить одну пару
снегоступов и пройти в них
до 50 м.

Критерии оценки: простота
изготовления, надежность,
практичность в применении



2. Конкурсы «Семейный отдых» «Семейная песня»+«Представление семьи»



2.1. Конкурс «Представление семьи»

Во время не большой церемонии открытия проходит конкурс «Представление семьи». Команды, коротко, рассказывают о себе, о своих любимых занятиях, хобби. Семейная команда представляет свое название, девиз, единую форму или знак отличия.



Критерии оценки:

- раскрытие темы (использование материала, достаточно полно раскрывающего информацию о команде) – до 3 баллов;
- оригинальность – до 2 баллов
- качество представления (согласованность действий участников, эмоциональность, артистизм) – до 2 баллов.

2.2. Конкурс «Семейная песня»

Критерии оценки:

- подбор репертуара (туристская, семейная, спортивная направленность) - 1 балл;
- качество исполнения, оригинальность – до 3 баллов;
- авторство – 1 балл.

В заключение мероприятия - подведение итогов. Семейным командам вручаются грамоты победителей и призеров в соревнованиях на маршруте похода и в конкурсной программе.



П О Л О Ж Е Н И Е
о проведении муниципальных семейных соревнований
«Зимний туристический КВЭСТ»
обучающихся образовательных учреждений и их родителей

1. Общие положения

Настоящее Положение определяет условия, порядок организации и проведения муниципальных семейных соревнований «Зимний туристический КВЭСТ».

Муниципальные семейные соревнования «Зимний туристический КВЭСТ» (далее Семейный квэст) проводятся отделом образования администрации Инжавинского района и МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга» при поддержке Инжавинского Поселкового Совета.

Организационно-методическое обеспечение Семейного квэста и ответственность за создание безопасных условий проведения возлагается на МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга».

Ответственность за соблюдение мер безопасности среди участников во время проведения Семейного квэста возлагается на родителей.

2. Цель и задачи

Цель: популяризация семейного туризма, пропаганда различных форм семейного отдыха среди, формирование практических навыков и умений поведения в природных условиях.

Задачи:

- пропаганда семейных ценностей;
- приобщение родителей и детей к занятиям туризмом;
- организация активного и содержательного семейного досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

3. Время и место проведения

Муниципальные семейный квэст проводится 15 декабря 2022 года на базе МБОУ ДО «Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга».

Прибытие команд на место проведение Семейного квэста 15 декабря до 10.00 ч. По прибытии участники подают в главную судейскую коллегию: приказ образовательной организации о направлении команды, заверенную заявку, согласия на обработку персональных данных на каждого участника (приложение 1, 2). Справки по телефону 2 – 02 - 77

4. Участники Семейного квэста

В соревнованиях принимают участие семейные команды Инжавинского района. Численный состав команды – 3 человека, из них в обязательном порядке 1 взрослый и 1 обучающийся образовательного учреждения.

В состав команды могут входить: мама, папа, ребёнок и близкий родственник.

5. Программа Семейного квэста

9.30 до 10.00 – заезд семей;

- 10.00 – 10.30 – открытие;
10.30 – 11.00 – конкурс «Представление семьи»;
11.00 – 14.00 – соревнования на маршруте мини-похода;
14.00 – 15.00 – конкурс «Изготовление снегоступов»
- конкурс «Семейная песня»

6. Условия проведения

Организаторы оставляют за собой право вносить изменения и дополнения в программу соревнований.

6.1. Соревнования на маршруте мини-похода.

Семья на месте старта получает карту-схему и зачетно-маршрутный лист с обозначенными этапами. Задача семьи пройти все этапы мини-похода, в определенной судейской коллегией последовательности и выполнить предлагаемые на них задания.

Перечень заданий:

«*Медицинская помощь*». Родители накладывают ребенку «повязку» (растяжение голеностопного сустава) и переносят «пострадавшего» на носилках. Носилки изготавливаются родителями из двух жердей и двух курток (жерди и куртки предоставлены судьями). Штраф: падение пострадавшего на землю – участники возвращаются к началу этапа.

«*Костер*». Разведение костра: на установленном месте участники укладывают дрова, не выше 1-ого ограничения (проволаки). Задача участников развести костер, пламя которого должно пережечь 2-ой ограничитель (веревку). Первый ограничитель находится на высоте 20-25 см. от земли, второй – 30-35 см. Семья готовит дрова самостоятельно.

«*Спасение утопающего*». Необходимо бросить спасательный конец, за ограничительную линию. Дается пробная попытка и зачет. Штраф: 30 сек. - за каждый недолет.

«*Собираемся в поход*». Этап проходит эстафетой. Родители и ребенок по очереди складывают вещи в рюкзак, находящийся на заданном расстоянии. Штраф: 30 сек. - неправильная укладка и «неправильное» снаряжение.

«*Охотник*». Необходимо попасть в обозначенную цель из рогатки или пневматической винтовки (по выбору). Дается пробная попытка и зачет. Штраф: 30 сек. - за каждый недолет.

«*Следопыт*». 1. *Определение следов*. Участникам команды необходимо определить следы животных и птиц, обитающих в нашей местности по выбранным карточкам. Штраф: 30 сек.- за каждый не правильный ответ.

2. *Задание на внимание*. Участникам команды предлагается восстановить картину расположения предметов по памяти. Штраф: 30 сек. - за каждое неправильное расположение предмета.

«*Движение в экстремальных условиях*». На установленном месте семья встает паровозиком: родители и ребенок сзади. Папе с мамой завязываются глаза и ребенок, при помощи команд голосом, проводит их по лабиринту из цифр, не расцепляясь, по порядку (необходимо первому коснуться цифр).

После последней цифры необходимо вернуться в ворота старта. Штраф: 10 сек. За каждое расцепление.

«Определение азимута». На данной станции семья определяет азимуты на определенные объекты местности с помощью компаса. Требуется определить азимут на контрольные точки. Штраф: каждое отклонение более чем на 5 градусов – 15 секунд.

«Выживание». На установленном месте команде предлагается из подручных средств изготовить убежище на одного человека. Подручные средства (жерди, целлофан, веревка предоставляются). Штраф: 60 сек. – не надежность убежища, 60 сек. – не практичность убежища, 30 сек. – не соответствие метеорологическим условиям.

«Переправа» 1. Переправа по кочкам. Участникам необходимо переправиться через условное болото по кочкам. Штраф: 15 сек. – заступ за ограничение, одно касание земли; 60 мин. падение, срыв двумя ногами.

2. Переправа через завал (паутину). Участникам необходимо преодолеть завал. Штраф: 10 сек. – за каждое касание.

Конкурс «Семейный отдых» («Семейная песня»+«Представление семьи»).

Семья представляет свое название, девиз, единую форму или знак отличия и одну песню.

Критерии оценки *«Представление семьи»:*

- раскрытие темы (использование материала, достаточно полно раскрывающего информацию о команде) – до 3 баллов;
- оригинальность – до 2 баллов
- качество исполнения (согласованность действий участников, эмоциональность, артистизм) – до 2 баллов;

Критерии оценки *«Семейная песня»:*

- подбор репертуара (туристская, семейная, спортивная направленность) - 1 балл;
- качество исполнения, оригинальность – до 3 баллов;
- авторство – 1 балл;

Конкурс «Изготовление снегоступов»

Задача команды – изготовить одну пару снегоступов и пройти в них до 50 м. Критерии оценки: простота изготовления, надежность, практичность в применении.

7. Определение результатов и награждение

Семья Победительница в соревнованиях семейного квэста определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение этапов дистанции мини-похода учетом штрафов, заработанных на всех этапах.

Семья Победительница в конкурсе «Семейный отдых» определяется по наибольшему количеству баллов, набранных в конкурсах «Представление семьи» и «Семейная песня».

Семья Победительница в конкурсе «Изготовление снегоступов» определяется по наибольшему количеству баллов.

Список используемых источников

1. Арефьев В.Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002 г.
2. Боленко С. Школа выживания Коловрат Москва 1994 г.
3. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации М.; Арманд–пресс 2000 г.
4. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания ЭКСМО Москва 2002 г.
6. Петров В.М., Гришина Г.И., Короткова Л.Д., Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М. Владос, 2000 г.