

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Военно-патриотический парк «Патриот»

Принята к утверждению
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от 4.05.2021 года



«ТУРИСТСКИЙ МАРАФОН»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 24 часа

Автор-составитель:
Богдан Анна Валериевна,
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ,
2022г

Содержание

Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план.....	6
1.3.2. Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Методические материалы.....	10
Список литературы.....	12

Паспорт программы

Наименование программы
«Туристский марафон»
Автор-составитель программы
Богдан Анна Валериевна, педагог дополнительного образования
Направленность программы
туристско-краеведческая
Уровень освоения содержания программы
базовый
Цель программы:
Способствовать воспитанию разносторонне развитой личности через увлечение учащихся активным туризмом и ориентированием.
Задачи:
- содействовать воспитанию личности, способной самостоятельно, творчески и эффективно решать разнообразные задачи; - формировать активную гражданскую позицию и патриотические взгляды; - развить индивидуальные способности; - побуждать к активному самообразованию с целью углубленного изучения материала, связанного с историей родного края и поисковой деятельностью; - расширять общий кругозор и культуру участников программы - формировать знания по туризму, спортивному ориентированию и краеведению; - формировать специальные навыки поисковика и исследователя; - формировать практические навыки использования различных источников информации в поисковой деятельности.
Возраст учащихся
12-16 лет
Год разработки и корректировки программы
2021, 2022
Срок реализации программы
24 часа
Планируемые результаты
• знание туристских возможностей Кемеровской области; • умение определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий, вязать узлы, применяемые в туризме; • умение ориентироваться по карте и местным признакам; • умение проводить краеведческие исследования и наблюдения в походе; • владение приемами оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. • умение правильно спланировать подготовку и участие в проведении туристско-краеведческого мероприятия; • умение систематизировать и использовать полученные знания для практической деятельности; • развитие способности у учащихся анализировать свою деятельность; • развитие навыков индивидуальной и групповой работы; • умение выстраивать конструктивный диалог, проявлять терпимость и уважать чужое мнение; • осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- осознание необходимости соблюдения правил экологической безопасности при организации деятельности в природной среде, проявление бережного отношения к природе;
- стремление к совершенствованию своих физических и морально-волевых качеств.

Нормативно-правовое обеспечение разработки, утверждения программы

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования», Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642, ред. от 11.04.2022;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);
- Приказ Минпросвещения России N 196 от 09.11.2018г. с изменениями и дополнениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (Утверждена приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03 сентября 2019 года №467, зарегистрирована в Министерстве юстиции Российской Федерации 06 декабря 2019 года);
- Закон Кемеровской области №86-ОЗ от 05.07.2013 «Об образовании» с изменениями и дополнения (в ред. Закона Кемеровской области - Кузбасса от 04.02.2021 N 13-ОЗ);
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019г. № 212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области, утвержденными Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019г. № 740;
- Устав Учреждения другие нормативные акты, регулирующие деятельность Учреждения.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Туристический марафон» имеет туристско-краеведческую **направленность** и ориентирована на обучения детей навыкам здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создания условий для самоопределения и самореализации личности учащихся.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание детского туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах, на велосипедах.

В настоящее время в обществе наблюдается подъём интереса к осмыслению и организации поисковой деятельности. Это во многом обусловлено современной ситуацией в России, необходимостью восстановления и сохранения традиций патриотического воспитания подрастающего поколения.

Реализация представленной программы создаёт условия для психологической подготовки участников поисковых экспедиций, развития индивидуальных способностей, дальнейшего самообразования.

Актуальность программы «Туристский марафон» обусловлена тем, что проблема физического и патриотического воспитания детей, молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества.

Занятие туризмом становится важным педагогическим средством воспитания гражданственности и патриотических качеств подрастающего поколения.

Привлечение учащихся к туристской, краеведческой деятельности позволяет сделать детей заинтересованными участниками образовательного процесса, субъектами воспитания. Туризм, становится значимым фактором воспитания, способствует перенесению основного акцента в образовательном процессе с восприятия и созерцания на созидание и саморазвитие учащегося. Участие в создании материальной базы, подготовке к соревнованиям повышает самооценку воспитанников, развивает информационные и коммуникативные компетенции, способствует развитию партнерских отношений со сверстниками, формирует социально ориентированные и гуманистические установки и жизненные смыслы.

Модифицированная общеразвивающая программа «Туристский марафон» разработана с опорой на авторскую программу дополнительного образования: «Туристы-проводники» Ю.С. Константинов «ФЦДЮТиК» - 2004 год.

Отличительная особенность программы.

Содержание программы реализуется в основном в условиях походов, учебно-тренировочных сборов, экскурсий.

Уровень освоения содержания программы: базовый.

Адресат программы. Возраст учащихся и условия приема.

Программа предназначена для учащихся детского объединения «Траверс» 12-18 лет. Наполняемость группы 7-15 человек.

Прием на обучение по программе «Туристский марафон» осуществляется по предварительному собеседованию.

Объем и срок освоения программы.

Общий объем программы – 24 часа. Программа рассчитана на реализацию в летний период. Срок реализации программы 3 месяца.

Формы обучения.

Форма обучения – очная.
Основной формой организации учебного процесса является практическое занятие, тренировка. Занятия проходят в рамках походов, экскурсий, учебно-тренировочных сборов.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - способствовать воспитанию разносторонне развитой личности через увлечение учащихся активным туризмом и ориентированием.

Задачи программы:

- содействовать воспитанию личности, способной самостоятельно, творчески и эффективно решать разнообразные задачи;
- формировать активную гражданскую позицию и патриотические взгляды;
- развить индивидуальные способности;
- побуждать к активному самообразованию с целью углубленного изучения материала, связанного с историей родного края и поисковой деятельностью;
- расширять общий кругозор и культуру участников программы
- формировать знания по туризму, спортивному ориентированию и краеведению;
- формировать специальные навыки поисковика и исследователя;
- формировать практические навыки использования различных источников информации в поисковой деятельности.

1. 3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.	8	1	7	Опрос, беседа, наблюдение
1.1	Туристские путешествия. Техника безопасности.	2	1	1	
1.2	Личное и групповое снаряжение.	1	-	1	
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	1	-	2	
1.4	Костры. Типы и виды костров.	1	-	2	
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	1	-	2	
1.6	Питание в туристском походе.	1	-	2	
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	1	-	2	
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.	6	1	5	Опрос, беседа, наблюдение
2.1	Понятие о карте.	1	1	-	
2.2	Условные знаки.	1		1	
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	1		1	
2.4	Измерение расстояний.	1	-	1	
2.5	Компас.	1	-	1	
2.6	Ориентирование по местным предметам.	1	-	1	
3	Раздел 3. Краеведение.	6	1	5	Опрос, беседа, наблюдение
3.1	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	1	1	-	
3.2	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	1	-	1	

3.3	Пешеходные экскурсии.	4	-	4	
4.	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	4	-	4	Наблюдение
4.1	Общая физическая подготовка.	2	-	2	
45.2	Специальная физическая подготовка.	2	-	2	
	ИТОГО:	24	3	21	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма. Техника безопасности

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

1.3. Организация туристского быта.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Установка палаток.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

1.4. Костры. Типы костров.

Теория. 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 огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов.

1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы. Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов.

Практика. Разработка маршрута.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о карте.

Теория. Инструктаж по безопасности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Масштабы топографических карт. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. 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.

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

2.4. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. 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.

2.5. Компас.

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

Практика. 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.

2.6. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

3.1. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.2. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

3.3. Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходные экскурсии.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Изучение основ здорового образа жизни.

4.2. Походная аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скалодроме, веревочном городке, прохождение лабиринта.

1.4. Планируемые результаты

- знание туристских возможностей Кемеровской области;
- умение определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий, вязать узлы, применяемые в туризме;
- умение ориентироваться по карте и местным признакам;
- умение проводить краеведческие исследования и наблюдения в походе;
- владение приемами оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.
- умение правильно спланировать подготовку и участие в проведении туристско-краеведческого мероприятия;
- умение систематизировать и использовать полученные знания для практической деятельности;
- развитие способности у учащихся анализировать свою деятельность;
- развитие навыков индивидуальной и групповой работы;
- умение выстраивать конструктивный диалог, проявлять терпимость и уважать чужое мнение;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- осознание необходимости соблюдения правил экологической безопасности при организации деятельности в природной среде, проявление бережного отношения к природе; стремление к совершенствованию своих физических и морально-волевых качеств.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№	Срок обучения	Объем выполнения программы	Количество недель	Количество учебных занятий	Режим работы в неделю
1	3 месяца	24 часа	12 недель	12	1- 2 раза по 2 часа.

Программа реализуется в период летних каникул, поэтому в основном занятия проходят в формате походов, экскурсий, учебно-тренировочных сборов на местности до 6 часов в день.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Туристская подготовки:

1. Палатки 4-местные – 3 шт.
2. Варочная посуда – 2 комплекта

Топография и ориентирование:

1. Компасы жидкостные – 4 шт.
2. Бинокль полевой – 1 шт.

Краеведение:

1. Физическая карта Кемеровской области – 1 шт.
2. Политическая карта Кемеровской области – 1 шт.

Медицинская подготовка:

1. Аптечка индивидуальная.
2. Аптечка групповая.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий профессиональными компетенциями в предметной области, имеющий опыт руководства туристическими походами, владеющий навыкам организации и проведения туристско-краеведческих мероприятий, соревнований.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Программа реализуется в период летних каникул и не предполагает проведение аттестации.

Умения действовать на основе полученных знаний отслеживаются педагогов в форме опроса, беседы, педагогического наблюдения за действиями и поведением учащихся во время тренировок, учебно-тренировочных выездов, в походах.

Результаты наблюдений могут быть основанием для корректировки содержания занятий и поощрения учащихся.

2.4. Методические материалы

В основу реализации программы положено практико-ориентированное обучение, связанное с формированием компетенций в условиях природной среды, туристских походов, экспедиций, туристско-краеведческих мероприятий.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, аудиовизуальных и мультимедийных средств.

Практические занятия проводятся на местности во время проведения экскурсий, на стадионе, в парке и в помещении (в учебном кабинете, спортивном зале).

В процессе реализации программы предусмотрены встречи с ветеранами спортивного туризма, краеведами, проведение занятий совместно с родителями учащихся.

Дидактическое и методическое обеспечение:

методическая литература;
методические разработки занятий, маршрутов походов;
методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
дидактические материалы: карточки по краеведению; фондовая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приемки, возврата, передачи и обмена); памятки по организации и проведению экскурсий;
зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы;
литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;
источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

Список литературы

Для педагога:

1. Алешин В. М, Серебrenиков А. В. Туристская топография, М., 1985.
2. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков С Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007
5. Долженко Г.И. «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
6. Константинов Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
7. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
8. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.

Для учащихся:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахрамьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек».–М., АСТ-ЛТД, 1997.–256 с.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 1991.
8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.