

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**Пояснительная записка………………………………………….….....3Учебный план…………… …………………...…….………………..8Содержание учебного плана…………………………………….…....8Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы………………………………………………………….…11Список литературы………………………………………………… ..15Приложение. Календарный учебный график………………………16  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования детей «Турист - экскурсовод» разработана в соответствии с **нормативными документами** :

* Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
* Концепция развития дополнительного образования от 04.09.2014 г. № 1756-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008;
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41 и др.

Программа дополнительного образования детей «Турист - экскурсовод» является дополнительной образовательной программой **туристско-краеведческой направленности**. Туризм является одним из основных направлений дополнительного образования молодежи. **Новизна программы** заключается в том, что она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной, т.е. ориентированной не столько на социальный заказ государства, сколько на потребности личности, потребность изучать и узнавать историю малой родины. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающей личности перед другими задачами, а также реализацию педагогического принципа природосообразности. Суть его заключается в том, чтобы раскрыть врождённые качества каждого отдельного ребёнка, прежде всего его способности, что является основой индивидуализирующей педагогики, которая в свою очередь может обеспечить высокое качество образования, воспитания и развития. Личностно-ориентированная программа реализует право каждого учащегося на овладение знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе и объёме. Сравнивается современный уровень развития и образования подростка только с его же предыдущим уровнем, а не с другими учащимися. Таким образом, всем детям представляется возможность обучения не зависимо от способностей и уровня общего развития.

Популярность туризма, как вида спорта, определяет воспитательные, краеведческие задачи (изучение истории малой Родины), а так же задачи оздоровления и физического развития подрастающего поколения. Так же является наиболее комплексным видом обучения и воспитания здорового и закаленного человека. Этот спорт расширяет кругозор ребят, обогащает их духовную жизнь, помогает в выборе профессии, учит коллективизму, дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбию и взаимопомощи.

***Актуальность программы*** определяется тем, что она воспитывает лучшие черты характера: любовь и интерес изучения истории малой Родины (как неотъемлемая часть патриотического воспитания) дисциплинированность, самодеятельность, ответственность, инициативность, трудолюбие, коллективизм, честность, самоотверженность. Туризм способствует формированию коллектива и установлению настоящего братства среди подростков. Неоценимо значение туризма в плане экологического воспитания: он расширяет кругозор детей, обогащает их духовную жизнь, является средством познания красоты природы. Туристическая подготовка, как учебный предмет, содержит и профориентационный аспект, поможет многим подросткам ориентироваться в мире профессий взрослых людей, наметить себе на будущее перспективу своей профессии. Положительно влияет туризм и на физическое развитие ребенка, закаляет организм, укрепляет мышцы, балансирует работу всего организма при неблагоприятном воздействии городской атмосферы.

Программа дополнительного образования «Турист - экскурсовод» написана с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей подросткового периода школьников. Учет возрастных особенностей подростков и юношества обеспечивает соблюдение принципа индивидуальности и гармоничности в развитии личности ребенка. Именно в этом возрасте ребята достигают необходимый уровень физической подготовки и нравственного развития, чтобы в полном объеме усвоить запланированные в программе знания, умения и навыки.

Данный предмет обеспечивает детям удовлетворение таких интересов, как активная форма времяпрепровождения, активные физические нагрузки, разнообразие географического окружения, смена мест обитания, появление нового круга общения, романтические настроения и возможность проявить свои знания и способности, быть признанным и нужным другим людям, доказать свою значимость, проявить свою самостоятельность и взрослость, где самым значимым аспектом является изучение родного края, его богатства и неповторимости, воспитание у подростков любви к отечеству, к их малой родине, ведь формирование коллективного чувства патриотизма зарождается именно с любви к малой родине.

Данная программа ***педагогически целесообразна*** так как направлена на создание дружного и сплоченного коллектива подростков, формирование культуры общения помогают решать и другие задачи, связанные с получением основных знаний о сво­ем крае(истории, богатства и неповторимости), необходимых туристских навыков, совершенствованием спортивного мастерства, специальной психологической подготовкой, формированием волевых качеств личности подростка.

**Методики и технологии**

При составлении программы руководствовался сле­дующими принципами:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины краеведение(изучение истории родного края), ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

**Цель программы**

Воспитать граждан (которые знают и гордятся местом, где родились и живут), полезных для общества, физически и нравственно здоровых людей, для которых занятия туризмом станут элементом образа жизни.

Допрофессиональная подготовка школьников с возможностью дальнейшей специализации в области туристско-экскурсионной работы.

**Задачи программы**

* развитие личности ребёнка;
* развитие кругозора детей, поощрение познавательной активности;
* воспитание патриотизма;
* физическое развитие детей;
* получение учащимися необходимых туристских навыков, знаний и умений, достаточных для квалифицированного и безопасного участия в сложных туристских походах и экспедициях;
* формирование у учащихся правильных психологических установок на достижение поставленной цели, для выполнения которой необходимо терпение, строгое ограничение, тяжелый труд и учеба;
* создание дружного и сплоченного детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях;
* создание “ситуации успеха” для каждого с целью воспитания “успешной личности” способной решать поставленные задачи не только в спорте;
* получение учащимися основных навыков краеведческой работы;
* приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях и первенствах;
* приобщение детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом, закаливание, пропаганда здорового образа жизни;
* воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления;

**Содержание программы реализуется в следующих видах деятельности:**

* Подготовка экскурсионного материала, ведение экскурсии
* Туристко - краеведческая подготовка
* Спортивная подготовка
* Подготовка и проведение спортивного ориентирования
* Психологическая подготовка

**К концу годового обучения обучающиеся должны:**

* освоить начальные знания по туристическому снаряжению и туристическому быту;
* овладеть знаниями географии и истории родного края (умение подготавливать краеведческие маршруты)
* научиться совершать однодневные пешие и лыжные переходы, преодолевать препятствия в пути;
* уметь оценивать экологическую обстановку окружающей местности.
* овладеть начальными навыками спортивного ориентирования;
* получить знания по топографическим обозначениям карты;
* уметь ориентироваться на местности без компаса, используя природные ориентиры;
* хорошо знать права и обязанности туриста, уметь их выполнять;
* уверенно владеть туристическим инвентарем;
* оказывать наиболее простую медицинскую помощь пострадавшим (ранки, ожоги, порезы, натёртости, укусы животных и насекомых);
* иметь начальные навыки спасательных и хозяйственных работ в условиях полевого лагеря;
* распределять обязанности членов похода и уметь их все исполнять;
* уметь правильно оценить степень повреждения организма и оказать грамотную первую доврачебную помощь.

Важным результатом работы, который нельзя увидеть в грамотах и дипломах, является подготовленность выпускников группы к взрослой жизни.

Закрепление учебного материала производится посредством дискуссий, «разбора результатов похода», выявления ошибок, недочетов, подведением итогов и в обозначении новых перспектив. Данная работа проводится и в формах тестирования, работе по карточкам, по топографическим картам. Контроль за промежуточными и конечными результатами осуществляется в ходе проведения походов, участия в различных соревнованиях, показывающих уровень подготовки каждого учащегося и группы в целом, а так же тестирование, опрос, практические работы.

**Работа с родителями**

Работа в группах проходит в тесной связи с родителями. Проводятся родительские собрания, беседы. Родители участвуют в походах в качестве заместителей руководителя. Учащиеся рассказывают родителям о проведенных походах, показывают фотографии и видеофильмы.

**Уровень освоения программы**

Уровень освоения курса «Турист экскурсовод» предполагает формирование прочных теоретических знаний по ведению и подготовки экскурсионной деятельности, а так же ориентированию, топографии, медицине, по организации туристического быта и практических навыков по технике пешеходного, лыжного туризма. Одновременно, полное освоение программы предусматривает раскрытие творческих способностей детей не только в области туризма, но и в области как подготовки экскурсионного материала, ведению экскурсий, а так же истории малой Родины, географии, экологии, медицины и разных видов спорта. Достижение данного уровня освоения программы позволит обучающимся уверенно чувствовать себя в будущем, как в выборе профессиональной деятельности, так и на службе в вооруженных силах страны. При завершении каждого раздела обучения, учащиеся проходят теоретическо-практическую аттестацию, в ходе которой выявляется степень подготовленности.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому обучающемуся проявить свои индивидуальные качества личности, посредством занятий, программа направлена на индивидуальную работу с каждым, индивидуально так и коллективное влияние на личность ребенка. В программу могут вводиться изменения и дополнения, согласно часовой разбивки.

**Программа рассчитана для учащихся 10-15 лет имеющих разрешение врача на занятия туризмом. Срок реализации 1 год, 9 часов в неделю, что составляет**

**324 часа.**

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | теория | практика | Всегочасов |
| 1. | Введение в профессию экскурсовода | 8 | - | 8 |
| 2. | Исторические сведения о родном крае | 22 | 12 | 34 |
| 3. | Основы туристической деятельности | 36 | 12 | 48 |
| 4 | Спортивные дисциплины |  | 66 | 66 |
| 5. | Прослушивание экскурсий | - | 32 | 32 |
| 6. | Подготовка экскурсий | 22 | 44 | 66 |
| 7. | Подготовка к спортивному ориентированию | 8 | 62 | 70 |
|  | ИТОГО: при нагрузке 9 ч. в неделю | 96 | 228 | 324 |

2.1.Содержание учебного плана

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Содержание темы |
| 1. | Введение в профессию экскурсовода (8ч. теория) |
| Наука экскурсоведение.Роль экскурсионной практики в развитии экскурсоведение.Значение экскурсионной теории в развитии экскурсионного дела.Основные требования к профессии экскурсовода.Способы проведения экскурсий.Этапы экскурсионного движения по залам музея.Типы музеевОтветственность экскурсовода за жизнь и безопасность экскурсантов. |
| Знания: овладеть знаниями о профессии экскурсовода.Умения: воспроизводить новый материал, отвечать на вопросы по изучаемому материалу.Навыки: работать с географическими картами, схемами, иллюстративным материалом. |
| 2. | Исторические сведения о родном крае(22ч.теория/12 ч. практика) |
| Теория | Практика |
|  Географическое положение родного края. Строение поверхности.Растительный и животный мир.Охрана природы.Климат. Природные ресурсы, их использование и охрана.Особенности быта, образа жизни населения края.Традиции, обычаи, обряды родного края.Народные и художественные промыслы.Замечательные люди родного края.Перечень музеев в родном крае.История создания музеев в родном крае.Значение истории о родном крае. | Составление Спилс-КартыСбор гербария на территории школыОбщение с жителями Бутурлино (быт предков, род занятий)Подготовка презентаций о замечательных людях родного краяНаписание эссе о истории родного края |
| Знания: формировать основные знания (географические, исторические и др.) о родном крае, перечислять экскурсионные маршруты.Умения: работать с картами, отвечать на вопросы, пользоваться раздаточным и демонстрационным материалом.Навыки: составлять эссе, рефераты |
| 3. | Основы туристической деятельности(36 ч.теория/12ч. практика) |
| Теория | Практика |
| Выбор и составление туристического маршрута, планирование маршрута (перед каждым походом).Туристические должности в походе(перед каждым походом)Туристическое снаряжение. Виды и роль туристической деятельности, способы передвижения.Строение организма, первая медицинская помощь | Работа с маршрутной книжкой.Сбор туристического снаряжения.Сбор палатки.Оказание ПМП.Составление топографической карты. |
| Знания: овладеть знаниями о туристической деятельности, роль туризма, технике безопасности при проведении походов. Умения: применить полученные теоретические знания на практикеНавыки: формировать туристические навыки.  |
| 4. | Спортивные дисциплины (66ч. практика) |
| Проведение спортивных игр, игр на сплочение коллектива, на знакомство, подвижные развивающие игрыПроведение игры «Захват флагов».Проведение игры «Поиск экспонатов».Пешая подготовка. Преодоление расстояния.Подвижная игра «Замай меня» Подвижная игра «Хвост дракона» Подвижная игра «Вышибалы» |
| 5. | Прослушивание экскурсий (32 ч.практика) |
| Пешеходная экскурсия по ул.Ленина. Посещение Храма в честь Преподобного Сергия Радонежского. Посещение музея в Бутурлинской СОШ им.В.И.Казакова. Посещение центрального краеведческого музея. Посещение церкви Николая Чудотворца,с.Уварово.Прослушивание аудио-экскурсии(+слайды)на тему: гордость родного края. |
| 6. | Подготовка экскурсий, походы выходного дня(22ч.теория/44ч.практика) |
| Теория | **Практика** |
| Определение цели и задач экскурсии. Выбор темы экскурсии.(7ч.)Изучение литературных, архивных, статистических источников информации (видеообзор).Видеознакомство с материалами краеведческих музеев родного края. Обзор и изучение экскурсионных объектов. Методы и способы оформления карточки объекта.Онлайн экскурсия, роль и значение | Поход выходного дняВыступление с докладом о проведенных походах |
| Знания: формировать основные знания по составлению текста экскурсии.Умения: составлять карточки об объектах.Навыки: составлять тексты экскурсий. |
| 7. | Подготовка к спортивному ориентированию(8ч.теория/62 ч. практика) |
| Теория | Практика |
| Виды ориентирования.Спортивный лабиринт, правила прохождения, демонстрация прохождения лабиринта на соревнованияхСпособы построения спортивного лабиринта. | Построение лабиринта в классе, спортзале.Похождение спортивного лабиринта с разным уровнем сложности |
| Знания: закреплять знания и навыки по спортивному ориентированиюУмения: составлять и проводить спортивный лабиринт.Навыки: владеть основами навыками прохождения спортивного лабиринта.Контроль: устный опрос, беседа, практическое проведение спортивного лабиринта.  |

**Методическое обеспечение программы**

 Для выполнения поставленной задачи используется методика включения обучающегося в разнообразную по содержанию и характеру, постепенно усложняющуюся познавательную и практическую деятельность.

Осуществляется вовлечение обучающихся в творческую деятельность, основанную на самостоятельном выборе творческих заданий: это может быть самостоятельный выбор темы экскурсии (или ее фрагментов), маршрутов, формы проведения экскурсии, разработка новых направлений исследований и т.д.

 Особое внимание в построении учебных занятий уделяется культуре речи, поведению и развитию памяти, занятия строятся с использованием тренингов, где отрабатывается реакция, острота ощущений, внимательность.

**Профессиональные требования к экскурсоводам:**

 В совместной деятельности педагога и обучающегося вырабатываются определенные требования к экскурсоводу:

 - вежливость в общении с людьми;

 - коммуникабельности и психологической устойчивости;

Основой построения учебного процесса является чередование учебных экскурсий по достопримечательным местам, музеям, с практическими и теоретическими занятиями в классе и самостоятельной работой с методическими материалами.

 Основная форма - комплексное учебное занятие*,* включающее в себя вопросы теории и практики, как по отдельным темам, так и объединяющее вопросы разных разделов.

1. Практические занятия: коллективные, по подгруппам, индивидуальные;
2. Беседы: индивидуальные консультации;
3. Экскурсии: слайд-урок, компьютерное путешествие по улицам р.п.Бутурлино и т.п.;
4. Творческая мастерская: выполнение творческих домашних заданий;
5. Встречи с интересными людьми;
6. Краеведческие игры и тесты;
7. Работа с картами-схемами, фотоматериалами, аппликациями, газетными публикациями, литературой о Бутурлино.
8. Походы выходного дня;
9. Спортивные дисциплины.

**Организация воспитательного процесса.**

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы. В процессе обучения используются как теоретические, так и практические методы преподавания, и типы занятий. Причем, специфика такого вида программы обязывает отдавать предпочтение практическим формам занятий, многократному повторению изученного для достижения положительных результатов.

**Методы организации занятий:**

* Теоретический метод: использование оборудования спортивного зала просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, а также рассказы, беседы, работа с книгой, дискуссии, лекции.
* Практические методы: спортивные тренировки, со­ревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов, спортивных игр.
* Методы контроля: теоретические (опрос) и практические задания, тестирование.

**Формы организации занятий:**

* инструктаж по технике безопасности
* практические занятия
* беседы
* экскурсии
* игровые программы
* спортивные тренировки
* походы выходного дня
* со­ревнования
* зачетные занятия
* самостоятельное изучение литературы для подготовки маршрута, краеведческого исследования.

**В зависимости от сложности изучаемого материала занятия могут проводиться с различным количественным составом учащихся:**

* групповые
* мелкогрупповые
* индивидуальные

**Способы выявления достижения результатов:**

Тестирование, зачётное занятие, педагогическое наблюдение, выполнение творческих заданий, работа с текстом, самоанализ по вопроснику, сбор материалов для проекта. Диагностика проводится 2 раза в учебном году.

**Ожидаемые результаты по реализации программы и способы их определения (мониторинг реализации образовательной программы):**

1. разработка тематики и содержания экскурсий, составление новых экскурсионных маршрутов; выполнение индивидуальных творческих заданий.

**Промежуточная аттестация проводится в форме зачета**

* подготовка текстов экскурсий: Бутурлинский край, моя Малая Родина
* Проверка знаний по маршруту и темам экскурсий – устный зачет;
* Итоговое занятие: с проведением экскурсии (или фрагмента экскурсии);
* Проведение похода выходного дня по индивидуальному экскурсионному маршруту.

# **Обучающиеся могут:**

Знать:

* требования к экскурсоводу;
* содержание экскурсий достояние Бутурлинского края;
* владеть методикой их проведения;
* требования техники безопасности на маршрутах.

 Уметь:

* проводить экскурсии по территории Бутурлинского района

**Методические обеспечения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Техническое оснащение и дидактический материал | Форма подведения итогов |
| 1. | Введение в профессию экскурсовода | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный ,практические методы обучения | Карта Нижегородской обл., проектор, секундомер | Опрос, наблюдение, фотосъемка |
| 2. | Исторические сведения о родном крае | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный ,практические методы обучения | Карта Бутурлинского района, проектор, секундомер | Опрос, наблюдение, фотосъемка |
| 3. | Основы туристической деятельности | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный ,практические методы обучения | Проектор, компас, карта местности, палатка, туристический рюкзак | Опрос, наблюдение, фотосъемка |
| 4. | Спортивные дисциплины | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный ,практические методы обучения | Проектор, палатка туристическая 3-х местная, рюкзак, пенка, спальный мешок, компасспортивный инвентарь для игр  | Опрос, наблюдение, фотосъемка |
| 5. | Прослушивание экскурсий | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный ,практические методы обучения | Проектор, спортивный инвентарь для игр | Опрос, наблюдение, фотосъемка |
| 6. | Подготовка экскурсий | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный ,практические методы обучения | Проектор, спортивный инвентарь для игр, Карта местности | Опрос, наблюдение, фотосъемка |
| 7. | Проведение экскурсий | Комбинированное занятие | Словесный, наглядный ,практические методы обучения | Проектор, палатка, рюкзак, пенка, спальник, компас, костровые принадлежности, средства личной гигиены, Карта Бутурлинского района | Опрос, наблюдение, фотосъемка |

1. **Для теоретических занятий:**

- топографические карты

- компас

- секундомер

- предметы личной гигиены

- предметы для приема пищи

- карты местности

- краеведческие материалы

-

1. **Для практических занятий:**

- палатка туристическая 3-х местная

- ножовка

- топор туристический в чехле

- термос

- полиэтиленовая пленка и прищепки

- фонарик

- санитарная сумка с комплектом медикаментов

- ремонтный набор

- рюкзаки и вещмешки

- спальный мешок

- веревка

- нож в чехле

- котелки

-туристическая пенка

- костровые принадлежности

**Список литературы.**

**Для учителя**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва, 2004г.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. Москва, 2011г.
3. Куприн А.М. Занимательная топография. Москва, «Просвещение», 2011г.
4. Курилова В.Н. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва. «Просвещение», 2006г.
5. [Берман А.Е. Юный туризм.](http://nkosterev.narod.ru/met/berman/berman.html)  Москва,2006г.
6. На природе и дома. Любителям активного отдыха. Фрунзе,2006.
7. Поломис К. Дети в пионерском лагере. Москва, 2007г.
8. «Спортивное ориентирование», Москва ЦДЮТК 2000г.
9. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.
10. Алешин В.М.  Карта в спортивном ориентировании.
11. Верзилин Н.М . Последам Робинзона.
12. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе.
13. Остапец А.А.[От кружка до экспериментального Центра «Родина»,](http://madutk.ru/akademicheskaya-biblioteka/10-akademicheskaya-biblioteka/95-ostapets-168) М. ЭЦДЮТЭ, 1997, 2002. – 100 с.
14. Остапец А.А.  [Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации](http://madutk.ru/akademicheskaya-biblioteka/10-akademicheskaya-biblioteka/93-ostapets-a-a-pedagogika-i-psikhologiya). – М., РМАТ, 2001. – 87 с.

**Для учащихся**

1. Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко Краеведение: Внеклассная работа по истории, географии, биологии и экологии. Методическое пособие М.: ТЦ Сфера, 2007.

# А.Ю. Александрова «Международный туризм» Москва .2006 г.

1. В. Медведев. Карманная энциклопедия туризма.
2. В. Шанин. Как путешествовать вокруг света. Руководство к действию. Москва - 2006.

**Электронные образовательные ресурсы**

1. https://infourok.ru

2. http://nsportal.ru

3. http://turcentrnn.ru

4. [http://orienteering.nn.ru](http://orienteering.nn.ru/)

5.http://tyr-zo.narod.ru

6. <http://encyclopedia-stranstviy.com>

7. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>

8. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>

9. <http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm>

10. <http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm>