

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий»  
муниципального образования Темрюкский район

г. Темрюк, ул. Карла Либкнехта, д. 6

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 30 «июня» 2020 г.  
Протокол № 2



А.А.Бечина  
30 «июня» 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Уровень программы:** углубленный

**Срок реализации программы:** 324 ч. (3 года).

**Возрастная категория:** от 10 до 18 лет

**Состав группы до 18 человек**

**Форма обучения\*** очная

**Вид программы:** авторская

**Программа реализуется:** на бюджетной основе

**ID программы в Навигаторе:** 2484



Педагог дополнительного образования  
Михаил Валентинович Бечин

г. Темрюк 2020

## Пояснительная записка

Спорт - это игра по определенным правилам. А известно, что игра - основа развития, интеллектуального и физического. Игра особенно важна в детском возрасте. Это тренинг будущих жизненных ситуаций. В игре ребенок не замечает, что его учат, он сам стремится познать неведомое. Интерес к туризму, тяга к знаниям возникает у детей: а) через стремление к достижению «перспективной цели - совершение интересного длительного похода. Для детей и подростков эта цель является доминирующей в связи с подсознательным стремлением человека к неизвестному, к кочевому образу жизни; б) через насыщенный календарь встреч с педагогом, туристическим активом на занятиях, в походах выходного дня (ПВД), соревнованиях. Так формируется каждодневный интерес к туризму. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которую можно отнести к традиционным в педагогической практике методам воспитания, обучения и оздоровления детей. Школьный туризм, краеведение и ориентирование имеют комплексный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворение потребностей детей в самовыражении, общении с людьми и природой.

**Цель данной программы:** всестороннее развитие личности ребенка, приобретение им положительного социального опыта средствами туристской деятельности.

**Задачи:** а) обучающие - формирование у обучающихся прочных знаний, умений и навыков по технике пешеходного туризма, основам безопасности в походах и соревнованиях.

- формирование умений и навыков самостоятельной подготовки к спортивно-туристическим мероприятиям;

- углублять знания обучающихся по предметам школьной программы;

б) развивающие - развитие психического и физического оздоровления обучающихся;

- развитие интеллектуального потенциала детей;

в) воспитательные - формирование в личности ребенка таких качеств как, ответственности за порученное дело, коммуникабельности, коллективизма, умения уважать другого человека.

- воспитание морально-волевых качеств ребенка: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие.

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 3 года обучения по 324 ч. каждый год разработан с учетом возраста детей.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Первые проводятся в виде беседы, рассказа. Практические в помещении: игры, конкурсы, соревнования. Практические на местности: экскурсии на природу, тренировочные занятия, соревнования, походы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
				В помещени и	На местност и
1.	<b>Введение</b>				
1.1.	Чем интересны походы и путешествия. Законы и традиции туризма своего коллектива. История развития туризма в районе	2	2		
1.2.	Виды туризма.	4	1	2	1
2.	<b>Основы туристской подготовки</b>				
2.1	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	-	2
	Костры и костровое снаряжение.	6	2	-	4
2.3.	Виды палаток. Установка палатки (современных)	10	2	-	8
2.4.	Рюкзаки. Укладка рюкзака.	6	2	4	2
2.5.	Питание в походе и путешествии. Меню.	2	2	-	-
2.6.	Техника пешеходного туризма, преодоление препятствий.	178	2	-	176
2.7.	Туристические узлы.	10	2	8	-
3.	<b>Топография и ориентирование.</b>				
3.1.	Понятие о топографической карте.	4	2	2	-
3.2.	Компас. Определение сторон горизонта.	4	2	-	2
3.3.	Прочие способы ориентирования.	2	2	-	-
4.	<b>Краеведение</b>				
4.1.	Природные особенности Темрюкского района, его история	6	6	-	-
4.2.	Обзор экскурсионных объектов. Встреча с интересными людьми.	24	-	24	-
5.	<b>Техника безопасности, первая медицинская помощь</b>				
5.1.	Правила уличного движения.	4	2	-	2
5.2.	Правила безопасности при работе у костра.	2	2	-	-
5.3.	Съедобные и несъедобные растения, грибы.	4	2	-	2
5.4.	Походная аптечка и первая медицинская помощь.	2	2	-	-
5.5.	Транспортировка пострадавшего.	2	1		
5.6.	Поведение в экстремальных ситуациях.	4	4	1	-
6.	<b>Походы выходного дня, соревнования</b>	42			42
	Итого	324	42	41	241

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1-й год обучения

#### 1. Введение

1.1. Чем интересны походы и путешествия. Законы и традиции туризма, своего коллектива. История развития туризма в районе. Туризм - средство познания своего края, страны, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

1.2. Виды туризма. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, велосипедный. Спортивный и экскурсионный туризм. *Практика:* Просмотр видеofilьмов о различных видах туризма.

#### 2. Основы туристской подготовки.

2.1. Личное и групповое туристическое снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для ПВД (походов выходного дня) и степенных, категорийных походов. Подбор одежды и обуви. Уход за ними. Упаковка личного снаряжения. Общие сведения о типах рюкзаков и спальных мешков.

2.2. Костры и костровое снаряжение. Типы костров. Правила разведения. Транспортировка пил и топоров. Работа с ними. Перечень кострового снаряжения. Его характеристика. Приспособления. Типы котелков.

*Практика:* Разжигание различных костров.

2.3. Виды палаток. Установка палаток (современных) Виды палаток. Характеристики материалов, из которых изготовлены палатки. Правило установки палаток. Размещение в них вещей и людей. Защита от промокания и насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практика:* Установка палаток.

2.4. Рюкзаки. Укладка рюкзака. Типы рюкзаков. Требования к упаковке вещей и продуктов. Порядок укладки рюкзаков.

*Практика:* Укладка рюкзаков.

2.5. Питание в походе и путешествии. Меню. Разработка меню. Подбор продуктов. Особенности питания в путешествии. Основные принципы приготовления пищи на костре. Раздача пищи. Подбор КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Их хранение.

2.6. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Виды препятствий, встречающиеся в походах и на соревнованиях.

*Практика:* Работа с грудными обвязками, «восмерками», карабинами, «жумарами». Индивидуальная страховка, групповая страховка, веревки сопровождения. Опасные и безопасные зоны. Порядок пристёжки и отстёжки. Преодоление условных препятствий (овраг – по бревну и по параллельным веревкам, спуск по склону и подъём по склону, траверс склона по перилам и с альпенштоком.)

2.7. Туристические узлы. Назначение узлов, их практическое применение.

*Практика:* Вязка узлов с объяснением их назначения. Узлы: схватывающий, прямой, проводник петлём и одним концом, грейпвайн, удавка, встречный, двойной проводник, стремя, австрийский штык,

### **3. Топография и ориентирование.**

3.1. Понятие о топографической карте. Особенности топографических карт. Условные знаки. Понятие масштаба. Рельеф.

*Практика:* Топографический диктант: «Вычерчивание топографических знаков на время».

3.2. Компас. Определение сторон горизонта. Виды компасов. Магнитная стрелка. Определение сторон горизонта.

*Практика:* Работа с компасом на местности.

3.3. Прочие способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Народные приметы.

### **4. Краеведение.**

4.1. Природные особенности Темрюкского района, его история. Климат, растительность и животный мир Темрюкского района, его рельеф, реки, полезные ископаемые. Сведения о прошлом района. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди района. История города Темрюк.

4.2. Обзор экскурсионных объектов. Встреча с интересными людьми. *Практика:* Посещение Темрюкского историко-краеведческого музея, музея «Военной горки». Встречи с ветеранами ВОВ.

### **5. Техника безопасности, первая медицинская помощь.**

5.1. Правила уличного движения. Знаки. Улица, дорога, тротуар, перекресток. Переход через дорогу. Движение по обочине. Правила посадки в транспорт.

*Практика:* Прогулка по городу, поселку с отработкой правил уличного движения.

5.2. Правила безопасности при работе у костра. Безопасное место для костра. Работа с острыми предметами: топор, пила, нож, лопата. Правила ношения, хранения, зачехления. Опасность получения ожогов. Использование рукавиц. Сушка обуви и одежды у костра.

5.3 Съедобные и несъедобные растения и грибы Знакомство с растительностью края. Вредные растения и грибы. Знакомство с лекарственными травами.

*Практика:* экскурсия с целью изучения растительности края.

5.4. Походная аптечка и первая медицинская помощь. Состав простейшей медицинской аптечки. Хранение лекарств. Признаки основных походных заболеваний и травм.

5.5. Транспортировка пострадавшего. Способы и правила транспортировки. Изготовление носилок из подручных средств.

*Практика:* Сборка носилок из двух жердей и курток.

5.6. Поведение в экстремальных ситуациях. Причина возникновения экстремальных ситуаций. Поведение в экстремальных ситуациях одного или нескольких человек. Ориентирование по местным признакам. Предсказание погоды. Следы зверей. Съедобные ягоды. Источники питьевой воды. Ночлег без палатки.

### **6. Походы, соревнования.**

*Практика:* Походы выходного дня, степенные, категорийные в разное время года с отработкой полученных знаний и навыков. Соревнования внутри туристического объединения. Районные соревнования.

**Знания, умения, навыки после первого года обучения. Ожидаемый результат.**

Учащиеся должны знать:

- правила подбора и подготовки личного и группового снаряжения для похода;
- правила прохождения условных препятствий с соблюдением правил страховки;

Учащиеся должны уметь:

- преодолевать препятствия с соблюдением правил безопасности;

Учащиеся должны иметь представление:

- о назначении, видах туристического снаряжения;
- об истории Темрюкского района;
- о правилах безопасности в походах.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
				В помещении	На местности
1.	Введение. Подведение итогов и анализ летних походов и соревнований	2	2		
2.	<b>Основы туристической подготовки</b>				
2.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение.	10	2	8	-
2.2.	Подготовка к походу. Питание в походе.	4	2	2	
2.3.	Организация турбыта. Привалы и ночлеги. Палатки.	8	2	2	4
2.4.	Техника пешеходного туризма, преодоления препятствий. Узлы.	72	2	30	40
3.	<b>Топография и ориентирование</b>				
3.1.	Топография и ориентирование	8	2	4	2
3.2.	Топографическая карта.	8	2	2	4
3.3.	Масштаб. Компас. Азимут. Способы ориентирования.	4	2	-	2
4	<b>Краеведение</b>				
4.1.	Туристические возможности Темрюкского района, его история	6	6	-	-
4.2.	Обзор экскурсионных объектов, встреча с интересными людьми.	20	-	20	10
4.3.	Общественно-полезная работа	10	-	-	10
5	<b>Техника безопасности</b>				
5.1.	Правила уличного движения	4	2	-	2
	Правила безопасности при работе у костра	2	2	-	-
	Поведение в экстремальных ситуациях	6	6	-	-
	Первая медицинская помощь	10	8	2	-
6	Походы, соревнования	150	6	-	144
	Итого:	324	46	70	208

## СОДЕРЖАНИЕ

### 2-й год обучения

#### 1. Введение

Подведение итогов и анализ летних походов и соревнований

#### 2. Основы туристической подготовки.

2.1. Личное и групповое туристическое снаряжение. Требования к туристическому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу, с учетом условий похода. Обеспечение влагопрочности вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда туриста. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Костровое оборудование для летних условий: котлы, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремнабор. Рюкзаки, спальные мешки, индивидуальные коврики. Укладка рюкзака. Ремонт снаряжения. Практика: Изготовление простейшего туристического снаряжения и приспособлений. Тренировка по укладке рюкзака.

2.2. Подготовка к походу. Питание в походе. Распределение обязанностей в группе. Составление меню. Фасовка продуктов, упаковка. Изучение маршрута похода, экскурсионных объектов. Практика: Составления меню для похода.

2.3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Палатки. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаление от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек и т.д.;

- комфортабельность - форма рельефа поляны, продуваемость, освещенность, красота панорамы. Правило установки палаток. Костровое хозяйство, мытье посуды. Практика: Установка палаток, ремонт палаток, выбор места ночлега.

2.4. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Страховочные системы. Практика: Работа с грудными обвязками, «прусиками», карабинами, жумарами. Индивидуальная страховка, групповая страховка, веревка сопровождения. Опасная и безопасные зоны. Порядок пристежки и отстежки. Преодоление условных препятствий (оврага по бревну, по параллельным веревкам, спуск по склону и подъем по склону, траверс склона по перилам и с альпенштоком). Навесная переправа.

#### 3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая карта. Масштаб. Основные сведения о топографических картах. Масштаб. Условные знаки. Измерение расстояния по карте.

Практика: Выполнение заданий на знание топографических знаков. Определение расстояний по карте.

3.2. Компас. Азимут. Компас, правила пользования им. Ориентирование. Карты и компаса. Азимут - снятие азимута с карты. Движение по азимуту.



Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

*Практика:* Упражнения по определению азимута, снятия его с карты. Тренировка по определению азимута, снятие его с карты. Тренировки по движению по азимуту.

3.3. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью топографической карты. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе. Движение по легенде. Ориентирование по солнцу, светящей звезде, по местным признакам.

*Практика:* Определение сторон горизонта без компаса.

#### **4. Краеведение.**

4.1. Туристические возможности Темрюкского района, его история. Территория и границы Краснодарского края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые, другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История Краснодарского края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

4.2. Обзор экскурсионных объектов. Встречи с интересными людьми.

*Практика:* Посещение Темрюкского историко-краеведческого музея, Встречи с интересными людьми, в т.ч. с ветеранами ВОВ.

4.3. Общественно-полезная работа.

*Практика:* Оказание помощи ветеранам ВОВ. Забота об обелисках и памятниках.

#### **5. Техника безопасности.**

5.1. Правила уличного движения. Знаки. Улица, дорога, тротуар. Перекресток. Переход через дорогу. Движение по обочине. Правила посадки в транспорт. Организация движения группы по населенному пункту и дороге.

*Практика:* Прогулка по городу, поселку с отработкой правил уличного движения.

5.2. Правила безопасности при работе у костра. Безопасное место для костра. Работа с острыми предметами: топор, пила, нож, лопата. Правила ношения, хранения, зачехления. Опасность получения ожогов. Использование рукавиц. Сушка обуви и одежды у костра. Гашение костра

5.3. Поведение в экстремальных ситуациях. Причины возникновения экстремальных ситуаций. Ориентирование при недостатке видимости. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движение, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача - аварийный азимут, движение по тропам и дорогам, стремление как можно меньше срезать тропинки.

5.4. Аптечка. Первая медицинская помощь. Состав медицинской аптечки. Хранение лекарств. Использование лекарственных трав. Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: простудные заболевания, расстройства желудка, тепловой и солнечный удары, ожоги, мозоли, ушибы,

порезы, вывихи, переломы, сердечные боли. Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при них. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.

*Практика:* Сборка походных носилок и транспортировка пострадавшего.

### **6. Походы, соревнования.**

*Практика:* Походы продолжительность 4-10 дней с отработкой полученных знаний и навыков. Соревнования внутри туристического объединения. Районные, краевые соревнования и соревнования по отдельному плану.

**Знания, умения, навыки после 2-го года обучения. Ожидаемый результат.**

*Учащиеся должны знать:*

- правила подбора и подготовки личного и группового снаряжения для похода;

- правила прохождения условных препятствий с соблюдением правил страховки;

- топографические знаки.

*Учащиеся должны уметь:*

- преодолевать препятствия с соблюдением правил безопасности;

- пользоваться компасом, картой.

Учащиеся должны иметь представления:

- о технике безопасности в походе;

- о поведении в экстремальных ситуациях;

- об истории Краснодарского края.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****3-го года обучения**

№ п\п	Наименование тем и разделов	всего	В том числе		
			теория	практика	
				В помещении	На местности
1	Введение Подведение итогов соревнований и походов	2	2		
2	Основы туристической подготовки				
2.1	Особенности других видов туризма	2	2	-	-
2.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	24	-	24	-
2.3.	Подготовка к походу. Питание в походе	4	2	2	-
2.4	Организация турбыта. Привалы и ночлеги.	4	2	-	2
2.5	Техника пешеходного туризма, преодоление препятствий, соревнования.	288	-	8	280
	Итого	324	8	34	282

## Содержание

### 3-й год обучения

#### 1. Введение.

Подведение итогов соревнований и походов летнего периода.

2.1. Особенности других видов туризма. Знакомство со снаряжением других видов туризма. Особенности техники движения и тактики.

*Практика:* Просмотр видеофильмов о различных видах туризма.

2.2. Личное и групповое туристическое снаряжение. Особенности снаряжения для зимних, водных, горных походов. Усовершенствование личного и группового снаряжения. Применение современных материалов. Элементы конструирования и изобретательства

*Практика:* постановка дистанции 2-4 класса. Отработка всех элементов данной дистанции.

2.3. Подготовка к походу. Питание в походе. Разработка маршрута похода. Изучение интересных мест маршрута. Распределение обязанностей в группе. Составление меню. Фасовка и упаковка продуктов.

*Практика:* Фасовка продуктов для похода.

2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлега в зимних, горных походах, в зданиях школ и т.п. Требования к выбору мест ночлега. Дежурство. Примусы. Работа с ними.

*Практика:* Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

2.5. Техника пешеходного туризма, преодоление препятствий.

*Практика:* Преодоление условных препятствий: овраги, реки, болото, лавиноопасные участки, скальные участки. Использование групповых страховок. Вязка узлов.

#### 3. Топография и ориентирование.

3.1 Топографическая карта. Масштаб. Компас. Азимут.

*Практика:* Повторение топографических знаков. Измерение расстояния по карте. Движение по азимуту

3.2. Спортивная карта. Спортивное ориентирование. Спортивная карта, её назначение и отличие от топографической карты. Условные знаки: масштабные, внесмасштабные, линейные, площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на спортивных картах.

*Практика:* Изучение и повторение условных знаков спортивных карт. Тренировка по переносу КП с одной карты на другую. Ориентирование в «лабиринте». Ориентирование в лесу «по выбору», в заданном направлении.

#### 4. Краеведение.

4.1. Обзор экскурсионных объектов, встречи с интересными людьми.

*Практика:* Посещение музеев Краснодарского края. Встречи с интересными людьми, в т. ч. с ветеранами ВОВ.

#### 4.2. Общественно полезная работа.

*Практика:* Деятельность по охране природы. Оказание помощи ветеранам ВОВ. Забота об обелисках и памятниках.

## **5. Техника безопасности.**

5.1. Действия в экстремальных ситуациях. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

*Практика:* Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

5.2. Первая медицинская помощь. Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: простудные заболевания, расстройства желудка, тепловой и солнечные удары, ожоги, мозоли, порезы, вывихи, переломы, сердечные заболевания. Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при них. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.

*Практика:* Сборка походных носилок и транспортировка пострадавшего.

## **6. Походы, соревнования**

*Практика:* Походы продолжительностью до 12 дней с отработкой полученных знаний и навыков (в т. ч. межсезонные и зимние походы). Соревнования внутри туристического объединения. Районные, краевые всероссийские соревнования в соответствии с планом ЦДЮТиЭ.

**Знания, умения, навыки после 3-го года обучения. Ожидаемый результат.**

*Учащиеся должны знать:*

- правила подбора и подготовки личного и группового снаряжения для похода;
- правила прохождения условных препятствий с соблюдением правил страховки;
- топографические знаки;
- устройство байдарки и порядок сборки – разборки.

*Учащиеся должны уметь:*

- преодолевать препятствия с соблюдением правил безопасности;
- пользоваться компасом, картой;

Учащиеся должны иметь представления:

- о технике безопасности в походе;
- о поведении в экстремальных ситуациях;
- об истории Краснодарского края;
- об оказании первой медицинской помощи

**Методическое обеспечение программы**

1. Страховочная система – 15 шт.
2. Карабины – 30 шт.
3. Веревка 10мм – 25м – 5 шт.
4. Веревка 10мм – 30м – 5 шт.
5. Восьмерки – 15 шт.
6. Жумар – 15 пар.
7. Компас – 10 шт.
8. Топографические карты – 20 шт.
9. Палатка – 4 шт.
10. Рюкзак – 12 шт.
11. Коврик – 12 шт.
12. Комплект кострового снаряжения – 1 шт.
13. Тент для палатки – 4 шт.
14. Аптечка

**Дидактический материал**

1. Фильмы о походах.
2. Фильмы о технике пешеходного туризма.
3. Топографические знаки.
4. Знаки спортивных карт.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
2. Алешин В.М., Серебренников А.Л. Туристическая топография. – М., Профизд.1985г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994 г.
3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристического похода – М., ЦРИБ «Турист» 1986 г.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование – М., «Физкультура и спорт», 1987 г.
6. Кодыш Э.Л., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристические слеты и соревнования. – М., Профизд.1984 г.
7. Константинов Ю.С. Туристические соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур, 1995 г.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристических слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997г.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000 г.
10. Остапец – Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе – М., Педагогика, 1985 г.
11. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование – М., «Физкультура и спорт», 1987 г.
12. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм – М., «Физкультура и спорт», 1990 г.
13. Курилова В.И. Туризм. – М., Просвещение , 1988 г.
4. Маслов А. Е., Константинов Ю.С., Дрогов Н.А. Полевые туристические лагеря. – М., «ВЛАДОС» 2000 г.
14. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало» 1996 г.
2. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. – М. «Сов. спорт» 1988 г.