

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
гимназия №40**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
туристско-краеведческой направленности

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Уровень освоения - общеразвивающий

Возраст детей: 11-13 лет

Учитель русского языка и литературы

Идиятуллина Виктория Наильевна

Учитель русского языка и литературы

Брагина Екатерина Александровна

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Раздел I –	Пояснительная записка
Раздел II –	Содержание программы: - учебный план - содержание учебного плана
Раздел III –	Формы аттестации и оценочные материалы
Раздел IV –	Организационно-педагогические условия реализации программы: - учебно-методическое и информационное обеспечение
Приложения –	календарный учебный график приложения

РАЗДЕЛ I

Пояснительная записка

Актуальность программы. Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения школьников к занятиям спортивным туризмом. Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к занятиям туристской техникой, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки учащихся. Это и послужило поводом разработки программы «Юный турист», которая предполагает оказать помощь учителям общеобразовательных школ и педагогам дополнительного образования в организации подготовки школьных команд к участию в районных (областных) слётах на современном уровне.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков.

Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодетельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др. Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка.

При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Отличительной особенностью программы является то, что она целенаправленно предусматривает туристскую подготовку обучающихся к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- совершенствование физического и интеллектуального развития обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Механизм реализации цели и задач. Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Организация образовательного процесса. Данная программа рассчитана на 3 года обучения. *Рекомендуемый минимальный состав* группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 10 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе

обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста. Обучение по программе рассчитано на 38 рабочих недель.

Срок реализации программы и объём программы:

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулярный период	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Праздничные выходные дни	Промежуточная аттестация
1 группа (1 год обучения)						
1 сентября 2021 г.	31 мая 2022 г.	с 31.12.2021 по 9.01.2022; с 01.06.2022 по 31.08.2022	38	228	4-7 ноября - День народного единства 2022; 31 декабря – 9 января – Новогодние каникулы 2022 23 февраля - День защитника Отечества 6-8 марта – Международный женский день 30 апреля – 3 мая – праздник Весны и Труда 7-10 мая – День Победы 11-13 июня – День России	27 апреля 2022 г.

Формы занятий: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

При необходимости программа каждого года может повторяться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста учащихся. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать трех академических часов, на местности – четырёх часов. Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

Обучение. Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

Планируемый результат. По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневных походах и двухдневных туристско-тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе:		Формы аттестации/контроля	
			теоретических	практических	часы	форма

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1			
2	Туризм	2	2			
2.1.	Познавательная роль туризма	1	1			
2.2.	Оздоровление через туризм. Туризм и профессиональная ориентация	1	1			
3	Личная гигиена, первая медицинская (доврачебная) помощь	8	5	2	1	тестирование
4	Специальное туристическое снаряжение	10	4	6		
5	Ориентирование	13	6	6	1	
5.1.	Ориентирование по плану	2	1	1		
5.2.	Ориентирование на местности	2	1	1		
5.3.	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу	2	1	1		
5.4.	Топография и ориентирование	6	2	3	1	тест
5.5.	Виды туристического ориентирования	1	1			
6	Соревнования по водному туризму	1	1			
7	Основы краеведения	5	3	1	1	викторина
8	Организация и подготовка соревнований по лыжному туризму	12	3	9		
9	Организация и подготовка туристических соревнований в закрытых помещениях	43	3	33	7	зачет
10	Организация, подготовка и проведение туристических походов	4	3	1		
11	Технические приемы, применяемые в туристических соревнованиях	4	2	2		
12	Туристическое снаряжение и уход за ним	5	1	3	1	игра
13	Подготовка к туристическим соревнованиям	41		41		
14	Туристические слеты и соревнования	18		15	3	зачет
15	Инструктаж по технике безопасности	8	8			
16	Общая физическая подготовка	40		37	3	Сдача нормативов
17	Воспитательная работа	9		9		
18	Методическая работа	4	4			
	ИТОГО за период обучения:	228	46	164	18	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические занятия:

Рассказ обучающимся о программе дополнительного образования «Юный турист». Цели и задачи программы. Проведение Инструктажа по технике безопасности. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

2. Познавательная роль туризма

Теоретические занятия:

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Постановка целей и задач на 1-ый год обучения. Оздоровление через туризм. Туризм и профессиональная ориентация.

3. Личная гигиена, первая медицинская (доврачебная) помощь.

Теоретические занятия:

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

4. Специальное туристическое снаряжение.

Теоретические занятия:

Веревки. Использование основных веревок на соревнованиях. Понятие «карабин». Виды карабинов. Понятие блока и полиспасты. Применение зажимов. Обвязки, беседки и страховочные системы. Опорные петли, спасательные жилеты, каски, рукавицы, штормовки, головной убор, средства транспортировки пострадавшего, применение туристических узлов на соревнованиях.

Практические занятия:

Отработка навыков по вязке узлов, переноске пострадавшего. Применение спасательных жилетов, обвязок, страховочных систем. Натягивание веревок, использование карабинов, блоков и полиспастов.

5. Ориентирование и топография.

Теоретические занятия:

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас и его устройство, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Ориентирование по компасу. Понятие о карте. Условные знаки. Ориентирование по плану. Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Топография и ориентирование. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб. Виды туристического ориентирования.

Практические занятия:

Знакомство с фото и видеоматериалами.

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

6. Соревнования по водному туризму

Теоретические занятия.

Соревнования по водному туризму. Короткая дистанция. Длинная дистанция (ралли). Варианты проведения соревнований на длинной дистанции (рали).

7. Основы краеведения

Теоретические занятия.

Родословие - ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор. Природа родного края. Что дает наш край стране? Наш край богат талантами.

Практические занятия

Составление генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом». Проведение викторины «Природа родного края».

8. Организация и подготовка соревнований по лыжному туризму.

Теоретические занятия.

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятия туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы). Технические этапы и специальные задания. Описание технических этапов и заданий. Класс сложности дистанции. Примерные условия при проведении соревнований лыжного КТМ. Эстафета.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для занятия туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: Переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Лыжная прогулка.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500 – 2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий;

Соблюдение правил дорожного движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль).

9. Организация и подготовка туристических соревнований в закрытых помещениях.

Теоретические занятия.

Изучение положения о проведения районных соревнований в закрытых помещениях. Технические этапы и специальные задания. Описание технических этапов и заданий.

Практические занятия

Закрепление практических умений и навыков. Работа на этапах.

10. Организация, подготовка и проведение туристических походов

Теоретические занятия.

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация питания в одно-двухдневном походе.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

11. Технические приемы, применяемые в туристических соревнованиях.

Теоретические занятия:

Технические приемы, применяемые в туристических соревнованиях. Страховка, самостраховка, сопровождение, перила, транспортировка груза на этапах. Переправа первого участника в брод.

Практические занятия

Выполнение практических занятий.

12. Туристическое снаряжение и уход за ним.

Теоретические занятия.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему. Понятие о групповом снаряжении. Палатка, медицинская аптечка, костровое хозяйство. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного и группового снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

13. Подготовка к туристическим соревнованиям

Практические занятия

Закрепление практических умений и навыков. Индивидуальная и групповая работа.

14. Туристские слёты и соревнования

Теоретические занятия:

Соревнования по туристическим навыкам, организация и подготовка к конкурсной работе. Работа с положением о туристических соревнованиях. Разбор отдельных этапов и соревнований. Подготовка к туристическому слету, материально-техническое обеспечение соревнований, организация питания на слете и бивуак. Описание технических этапов и специальных заданий, штрафы лично-командной полосы и короткой технической полосы.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни. Формирование практических умений и навыков на короткой технической и лично-командной полосе. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

15. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическое занятие.

Проведение инструктажа по технике безопасности перед районными соревнованиями в закрытых помещениях, районным туристическим слетом. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

16. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

17. Воспитательная работа.

Практические занятия. Взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса: ведь ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым. Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место; выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося; формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию; способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха».

18. Методическая работа.

Работа с общеобразовательной программой. Обновление учебного плана, календарного учебного графика, методического обеспечения. Обновление списка обучающихся на новый учебный год.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение туризму как направленный процесс должно обеспечивать: во-первых, первоначальное овладение техникой передвижения на местности (имеются в виду различные виды передвижения с преодолением естественных препятствий); во-вторых, усвоение умений, необходимых для организации быта в полевых условиях; в-третьих, ознакомление со способами ведения общественно полезной работы в походах; в-четвертых, формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения. Обучать всему перечисленному необходимо в тесной взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности.

В обучении туризму следует различать три последовательных года обучения: ознакомление с основными представлениями о туризме; овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности; совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность экологического воспитания обучающихся на всех годах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков.

На первом году обучения - различными средствами и методами информации (словом и показом) - необходимо создать у воспитанников представления о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. Следует обратить внимание воспитанников на существующие особенности техники и тактики в одном из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или лыжного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия (кинофильмы и слайдфильмы). Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности занимающихся туризмом. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, разные варианты преодоления естественных препятствий.

В целом первый год обучения – это ознакомление с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы воспитанники усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами советской системы физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором году обучения туризму нужно широко использовать различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Все это можно проделать в однодневных походах.

На втором году обучения важно уметь создать для воспитанников упрощенные условия, для чего использовать: укороченные маршруты продвижения с рюкзаком; выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов; эксплуатацию простейшего туристского снаряжения; организацию на маршруте более частых привалов; передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.); тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас.

Для овладения тактическими действиями применяются различные задания, например выбор более оптимального варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения определенного участка маршрута, применив для этого визуальные наблюдения и карту. На втором году обучения у начинающих туристов должны сформироваться условнорефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

На третьем году обучения туризму должна решаться задача достижения определенного уровня, характеризующегося стабильностью и автоматизмом в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях. Особенно это касается участков маршрута, требующих от туриста значительных усилий. На третьем году обучения в организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные перестройки - как результат целенаправленных воздействий многократных сложных упражнений.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях участия в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
4. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
6. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
10. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
11. Лукоянов П.И. Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
14. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
15. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
16. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
18. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,
20. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно- оздоровительный туризм.-М.: ИЗД. «Советский спорт», 2002.