

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 1»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
Решением Педагогического совета  
МБОУ «Центр образования № 1»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Центр образования № 1»



УТВЕРЖАЮ: Педагогический совет  
Секретарь Педагогического совета

«          »            20           г.

Секретарь Педагогического совета  
МБОУ «Центр образования № 1»  
\_\_\_\_\_  
С.А. Сидорова

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет туристско-краеведческую направленность, рассчитана на базовый уровень освоения. Данная программа определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах.

Программа «Спортивный туризм» имеет рассчитана на обучение школьников в возрасте 12-16 лет, срок реализации -1 год (36 часов). Данная программа реализуется в МБОУ «Центр образования №1» с 2024 года.

Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учётом индивидуально-психологического развития личности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях. Основная цель работы кружка качественная физическая, теоретическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного дня, многодневных походах, а также привлечения их к организации и проведения туристических соревнований.

### **1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.**

*Актуальность программы;* воспитание молодого человека в духе патриотизма, участие в экскурсиях и походах сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу, достопримечательности родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивать смекалку и находчивость.

*Новизна.* Данная программа характеризуется комплексным подходом к подготовке учащихся техники пешеходного и спортивного туризма. Разработка данной программы обусловлена необходимостью туристской подготовки обучающихся при проведении соревнований и подходов.

*Педагогическая целесообразность.* В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления; качественная физическая, теоретическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного и в соревнованиях с техники пешеходного туризма.

## **Задачи программы:**

### **Образовательные задачи:**

освоение туристских навыков в походе, слёте;  
освоение знаний прохождения технических этапов туризма; изучение различных способов переправ;  
изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований; физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

### **Развивающие задачи:**

обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;  
развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;  
приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);

обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

### **Воспитательные:**

формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;

формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; воспитать стремление к саморазвитию;

воспитать потребность в здоровом образе жизни;

выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

## **1.3. Отличительные особенности программы.**

*Военно-прикладное значение:* подготовка к армии; разработка туристического снаряжения; методы выживания в природе; способы преодоления препятствий.

*Духовная сфера:* общение с природой; патриотизм; коллективизм.

*Познавательный аспект;* экологическое воспитание, краеведение.

## **1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 12 - 16 лет. Минимальный состав учебной группы 15 человек. Режим занятия

Периодичность занятий - 1 раз в неделю по 1 часу.

### 1.5. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами

#### Планируемые результаты:

овладение детьми основ туристической подготовки;

овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой; участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;

воспитание характера;

формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;

в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;

участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

### 2. Учебно-тематический план

| п / п | Тема                                                                | Часовая нагрузка  |                  |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|
|       |                                                                     | теоретичес<br>ких | практичес<br>ких | всего |
| 1     | Основы туристической подготовки                                     | 1                 | -                | 1     |
| 2     | Топография и ориентирование                                         | 3                 | 5                | 8     |
| 3     | Техника пешеходного туризма                                         | 2                 | 5                | 7     |
| 4     | Краеведение                                                         | 4                 | 3                | 7     |
| 5     | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 1                 | 2                | 3     |
| 6     | Общая физическая подготовка                                         | 1                 | 4                | 5     |
| 7     | Соревнования по-спортивному туризму                                 | -                 | 5                | 5     |
|       | Итого:                                                              | 12                | 24               | 36    |

### **3. Содержание программы.**

#### ***3.1. Основы туристической подготовки.***

##### **3.1.1. Вступительная часть**

Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Республике Калмыкия. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью. Цель, задачи, содержание работы кружка.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

##### **3.1.2. Организация туристского быта.**

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

##### **3.1.3. Туристские походы, слеты, соревнования.**

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад. Подведение итогов похода, соревнований

##### **3.1.4. Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.**

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий.

Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

**Практические занятия:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

### **3.2. Топография и ориентирование**

#### **3.2.1. Понятие о топографии и спортивной карте**

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

**Практические занятия:** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

#### **3.2.2. Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия:** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

#### **3.2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

**Практические занятия:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

#### **3.2.4. Компас. Работа с компасом**

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

**Практические занятия:** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

#### **3.2.5. Измерение расстояния.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия:** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

### **3.3. Техника пешеходного туризма.**

### 3.3.1. Основы техники пешеходного и спортивного туризма.

*Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы.* Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.* Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки. *Туристические узлы.* Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке. Правила наведения и снятия перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазания, организация командной страховки для всех участников. *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Круто наклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

**Практические занятия;** по технике пешеходного и спортивного туризма. Выступления в соревнованиях в качестве участников.

## 3.4.

### *Краеведение*

#### **3.4.1. Родной край, его природные особенности, история.**

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников археологии, военной истории и культуры. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

**Практические занятия:** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

#### **3.4.2. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

**Практические занятия:** Фотографирование в походе. Посещение музеев.

### **3.4.3. Изучение района путешествия.**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

***Практические занятия:*** Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

## **3.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе.

***Практические занятия:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

### **3.5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение.

Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

***Практические занятия:*** Формирование походной медицинской аптечки.

### **3.5.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:*** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

### **3.5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия:*** Изготовление носилок из шестов. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **3.6. Общая физическая подготовка**

### **3.6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление

здоровья.

### 3.6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия:** Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.

### 3.6.3. Занятия по общей физической подготовке

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

**Практические занятия:** Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры.

## **3.7. Соревнования по спортивному туризму.**

Ознакомление с «Правилами проведения туристических соревнований». Документация соревнований: технические условия соревнований, схема дистанции, протоколы, заявки. Дистанции по технике спортивного туризма: кросс-поход, полоса препятствий, эстафета. Личные и командные соревнования: особенности организации, проведения и определения результатов.

На соревнованиях используются: верёвки -диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего; палатки, тенты.

## **4. Методическое обеспечение программы.**

Для реализации программы необходимо иметь следующее минимальное обеспечение и снаряжение для занятий спортивным туризмом.

| №<br>п<br>/<br>п | Материалы, оборудование и снаряжение                    | Количество |
|------------------|---------------------------------------------------------|------------|
| 1                | Учебный класс для занятия техникой спортивного туризма  | 1          |
| 2                | Спортивный зал                                          | 1          |
| 3                | Тренажерный зал                                         | 1          |
| 4                | Палатка туристская с тентом (каркаснодуговая) 4-местная | 1          |
| 5                | Тент от дождя                                           | 1          |
| 6                | Компас жидкостный                                       | 6          |
| 7                | Радиостанции портативные                                | 10         |
| 8                | Каска туристическая                                     | 6          |
| 9                | Карабины туристические - 85 единиц (5 карабина 17 чел.) | 5          |
| 10               | Спусковое устройство                                    | 24         |
| 11               | Веревка 10 мм.                                          | 500 м.     |
| 1                | Жумар                                                   | 4          |

|        |           |   |
|--------|-----------|---|
| 2      |           |   |
| 1<br>3 | Курвиметр | 2 |

Методы применяемые для реализации данной программы: *словесные* - рассказ, беседа, объяснение; *наглядные* - иллюстрации, демонстрации; *практические* - упражнения; *метод стимулирования интереса к занятиям* - познавательные туристические игры, создание ситуации успеха, создание ситуации занимательности.

#### 4. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

| Номер занятия | Дата проведения | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |
|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1             |                 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризма<br>История развития туризма в Тульской области<br>Маршруты туристических походов по Новомосковскому району<br>Изучение организации и проведения походов и экскурсий. | 1                |
| 2             |                 | Режим питания и калорийность еды в туристическом походе<br>Оказание первой медицинской помощи в походе<br>Техника вязки узлов (без времени и на время)                                                                      | 1                |
| 3             |                 | Техника спуска и подъёма.<br>Прохождения полосы препятствий                                                                                                                                                                 | 1                |
| 4             |                 | Общая физическая подготовка. Изучение флоры и фауны родного края.<br>Личная и командная техника преодоления полосы препятствий. Игра                                                                                        | 1                |
| 5             |                 | Туристская полоса препятствий (личная техника).<br>Изучение Закона России об охране природы, памятников истории и культуры                                                                                                  | 1                |
| 6             |                 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.<br>Личное и групповое туристское снаряжение.                                                                                                                            | 1                |
| 7             |                 | Учебные занятия по топографии                                                                                                                                                                                               | 1                |
| 8             |                 | Практические занятия по вязке узлов. Организация скальной страховки.                                                                                                                                                        | 1                |
| 9             |                 | Применение и использование командных страховок<br>Отработка командной техники пешеходного туризма                                                                                                                           | 1                |
| 10            |                 | Отработка разных тактических схем преодоления этапа<br>Первая доврачебная помощь, транспортировка потерпевшего.                                                                                                             | 1                |
| 11            |                 | Туристические нормативы и спортивные разряды туризма в России<br>Правила техники безопасности на этапе навесная переправа                                                                                                   | 1                |
| 12            |                 | Изучение блокировки страховочных систем.<br>Разновидности страховок; индивидуальных, командных и судейских                                                                                                                  | 1                |
| 13            |                 | Способы натяжения командных перил.<br>Основные этапы организации навесной переправы через водные преграды                                                                                                                   | 1                |

|       |  |                                                                                                                                           |   |
|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 14    |  | Основные этапы организации скальной навесной переправы<br>Отработка техники крутой наклонной переправы                                    | 1 |
| 15    |  | Организация туристического быта, выбор места для привала и ночлега<br>Типы палаток и их назначение ,работа со снаряжением , уход и ремонт | 1 |
| 16    |  | Использование страховочных систем при преодолении препятствий<br>Навыки вязания и использование простейших узлов                          | 1 |
| 17    |  | Развитие физических качеств и выносливости<br>Врачебный контроль и самоконтроль туриста.<br>ОФП                                           | 1 |
| 18    |  | Развитие техники движения по азимуту<br>Соревнование по ориентированию в заданном направлении                                             | 1 |
| 19    |  | Развитие физических качеств быстроты и силы<br>Преодоление препятствий с использованием страховки                                         | 1 |
| 20    |  | Способы измерения расстояния по карте и на местности<br>Особенности ориентирования в различных природных условиях                         | 1 |
| 21    |  | Определение сторон горизонта при помощи местных предметов,<br>Учебно-тренировочные занятия по технике туризма                             | 1 |
| 22    |  | Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.                                                                                  | 1 |
| 23    |  | Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему<br>Соревнования по пешеходному туризму                                                  | 1 |
| 24    |  | Общефизическая подготовка, специальные беговые упражнения.                                                                                | 1 |
| 25    |  | Подвижные игры.<br>Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации                                                          | 1 |
| 26-28 |  | Преодоление туристической полосы препятствий на скорость. О.Ф.П.                                                                          | 3 |
| 29    |  | Туристские навыки вязки узлов. Общая физическая подготовка                                                                                | 1 |
| 30-32 |  | ОФП. Развитие техники установки туристской палатки.                                                                                       | 3 |
| 33    |  | Товарищеские встречи по технике пешеходного туризма<br>Отработка тактики и техники пешеходного туризма                                    | 1 |
| 34-36 |  | Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. ОФП                                                                        | 3 |

## 5. Список литературы.

- Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985г.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.:Профиздат, 1984
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физическая культура и спорт» 1990г. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристскимсоревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985
- Ю.Н.Федотов. Спортивно-оздоровительный туризм. С. Петербург 2001г.
- Т.Б.Серба Спортивный туризм. Харьков,2010 г.
- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
- Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
- «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989