

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс»
г. Сосенский Козельский район Калужской области

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 26.08.2026



Утверждаю
Директор СШ «Импульс» г. Сосенский

Н.Н. Бурковская
Приказ № 13 -У от 31.08.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы спортивного туризма»
по виду спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: не ограничено
Автор программы: Павлюк Е.Н.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» по виду спорта «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер.

Данная программа определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах. На отделении «Спортивного туризма» занимаются обучающиеся 5-9 классов. Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учётом индивидуально-психологического развития личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширения жизненного пространства детей, повышение уровня самостоятельности;
- создания условий для удовлетворения потребности в общении и социально значимой деятельности;
- формирование ценностного и ответственного отношения к своему здоровью;
- реализации потребности в занятиях спортом;
- развитие коммуникативности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;
- разностороннего 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 программы качественная физическая, теоретическая, и практическая подготовка обучающихся для участия их в походах выходного дня, многодневных походах, для участия в соревнованиях техники пешеходного туризма на дистанциях, а также привлечения их к организации и проведения туристических соревнований.

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 обучающиеся 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 обучающихся техники пешеходного и спортивного туризма. Разработка данной программы обусловлена необходимостью туристской подготовки обучающихся при проведении соревнований и подходов.

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

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 туризму;
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.

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

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.

Ожидаемые результаты 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 обучающимися 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 отделения по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Специфика организации обучения

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта спортивный туризм, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2-х часов. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. При превышении норм предельных низких (высоких) температур проведение занятий на открытой местности не допускается.

В морозную или жаркую солнечную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), использованием подвижных игр, или в аудитории по теории или технике.

Начало учебных занятий 1 сентября. Набор обучающихся в группы осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года. Программа рассчитана на систематические занятия в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 36 недель в течение учебного года.

Формы обучения :

- очная;
- очно - заочная, а именно обучающиеся по личному желанию могут выполнять некоторые задания самостоятельно дома;
- дистанционная, в случае ухудшения эпидемиологической ситуации, с применением дистанционных образовательных технологий (тесты, видео уроки и т.п.).

Учебный план распределения учебных часов

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60
4	Техническая подготовка (ТехП)	60
5	Тактическая подготовка	10
6	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФСМ)	6
	Итого часов:	216

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем
1.	Основы туристической подготовки
2.	Топография и ориентирование
3.	Техника пешеходного туризма
4.	Краеведение
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности
6.	Общая физическая подготовка
7.	Соревнования по спортивному туризму

Содержание программы.

Тема 1: Основы туристической подготовки.

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. 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.

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

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.

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

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.

Тема 2: Топография и ориентирование

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.

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.

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.

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.

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.

Тема: 3. Техника пешеходного туризма.

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. Страхочные 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.

Тема 4. Краеведение

Родной край, его природные особенности, история. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, 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. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

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.

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.

Тема 5: Основы гигиены и первая доврачебная помощь

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.

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.

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.

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.

Тема 6. Общая физическая подготовка

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.

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.

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.

Тема: 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.

Материально-техническое обеспечение

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря:

I. Техническое оборудование:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Компаса
4. Карабины страховочные
5. Рукавицы брезентовые
6. Спасательные жилеты
7. Системы страховочные
- 8.Палатки
- 9.Тенты
- 10.Котлы для приготовления пищи
- 11.Топоры
- 12.Пилы
- 13.Тросик, крючья для подвески посуды
- 14.Карты для ориентирования
- 15.Медицинская аптечка
- 16.Ремонтный набор
- 17.Веревка основная (30-40 м) – 10 шт.
- 18.Веревка вспомогательная (30-40 м) – 3 шт.
- 19.Горелки газовые - 4 шт.
- 20.Волейбольный мяч
- 21.Бадминтон
- 26.Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер и т. п.)

II. Информационное обеспечение:

Интернет источники

III. Дидактический материал

1. Карты,
2. Маршруты,
3. Коллекция фотографий, журналы, книги.

Система оценки достижения планируемых результатов

Педагогический контроль:

В процессе реализации программы в отделении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения используются три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- итоговый контроль – в конце учебного года.

В конце учебного года проводится итоговый контроль в виде собеседования, по результатам которого обучающиеся получают зачет освоения программы. Он

осуществляется тренером-преподавателем дифференцированно, индивидуально для каждого обучающегося, путем анализа. При этом учитываются следующие основные результаты:

- посещаемость в течение учебного года;
- достижения в соревнованиях по спортивному туризму в своей возрастной группе (при наличии);
- качество выполненных в течение учебного года проверочных и контрольных работ;
- результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке;
- результаты итогового тестирования по основам теоретических знаний и/или итоги зачетного туристского мероприятия (при наличии).

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех обучающихся. Результаты тестирования заносят в протокол.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования

Бег 30,1000 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.

Смешанное передвижение. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.

Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

Челночный бег 3 x 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты;

обегают полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
14. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
15. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: - Физкультура и спорт, 1987.
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.

19. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
20. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
21. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
22. Казанцев А. А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
23. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
25. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.