

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №35
Краснооктябрьского района Волгограда»**

Утверждено
на педсовете
Протокол №1
от «29»августа 2025г

Введено в действие приказом от
«01» сентября 2025г. №300
Директор МОУ СШ№35

Н.В. Новолокина

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности*
Срок реализации 1 год

на 2025-2026 уч.год

Составитель: Тарасова Ю.А.

2025 г.

Пояснительная записка.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм. Особое значение он приобретает в системе дополнительного образования

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что в настоящее время возрастает интерес детей и родителей к заполнению досуга детей игровой, двигательной, физкультурно-спортивной деятельностью. Спортивный туризм в частности открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни знаний, различных двигательных умений и навыков. Позволяет создать условия для личностного развития детей, укрепления психического и физического здоровья, получения спортивных разрядов.

Направленность программы «Юные туристы» - начальная подготовка» физкультурно-спортивная. Программа предназначена для организации досуговой деятельности младших школьников. Ориентирована на групповую работу.

Данная программа рассчитана на начальную спортивную туристическую подготовку детей начальной школы (9-10 лет). Из-за специфики возраста мы выделили период начальной подготовки и написали программу подготовки именно для детей начальной школы. Спортивный туризм входит во всероссийский реестр видов спорта, код 0840005411Я. Поэтому за основу при разработке программы взяты квалификационные требования для спортсменов юношеских разрядов. При разработке программы взята за основу программа «Юные туристы- многоборцы» автор Махов И.И., Москва ФЦДЮТиК 2007.

Цель программы открыть младшим школьникам спортивный туризм как вид спорта, вызвать интерес и стремление к занятиям, через занятия туризмом формировать и развивать личность младшего школьника.

Задачи:

- развивать психическое и физическое здоровье младшего школьника;
- освоить первоначальные технические и тактические приёмы преодоления препятствий на туристических дистанциях;
- овладеть специальными туристическими умениями;
- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине;
- укрепить здоровье, сформировать навыки здорового образа жизни.

Содержание программы даёт возможность младшим школьникам получить знания о родном крае, о технике и тактике преодоления туристических препятствий в естественной среде, ориентировании на местности, оказании доврачебной помощи, о гигиене при занятиях туризмом. Решение оздоровительных и воспитательных задач является обязательным компонентом каждой темы. Основная часть программы реализуется в ходе практических занятий, соревновательной деятельности. Проводятся они на местности и в помещении в зависимости от темы и времени года. В ходе проведения занятий

используются активные методы, конкурсы, соревнования, походы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы и режим занятий. Время, отведённое на обучение по программе «Юные туристы», 3 часа в неделю, 4 учебные недели. Продолжительность занятий три раза в неделю по 1 часу и один раз в неделю 2 часа – практическое занятие на местности или в зоне соревновательной деятельности, походы выходного дня.

Подведение итогов и способ проверки результатов освоения программы календарные соревнования по спортивному туризму 1 и 2 класса, соревнования по спортивному ориентированию.

Для успешной реализации поставленных задач выделены следующие разделы туристско-спортивной деятельности.

| № | Разделы | 1 месяц |
|----|---|---------|
| 1. | Введение, техника безопасности на занятиях и в походах. | 1 |
| 2 | Техника спортивного туризма | 1 |
| 3 | Ориентирование на местности | 3 |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 2 |
| 5 | Элементарные сведения о правилах соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию | 6 |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 9 |
| 7 | Походы выходного дня, занятия с выездом на местность, соревнования | 1 |
| | Общее количество часов | 12 |

Планируемые результаты реализации программы.

Результатами обучения по программе «Юные туристы» являются:

Личностные результаты

- Проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметные результаты

- Занятия физическими упражнениями общей и специальной подготовки с учётом требований безопасности.
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов.
- Общение и взаимодействие со сверстниками.
- Взаимодействовать в команде в процессе совместной деятельности.

- Обнаружение ошибок при выполнении общефизических и специальных упражнений и способы их исправления.

Предметные результаты.

- Организация отдыха и досуга средствами физической культуры, спортивного туризма.
 - Использование и назначение туристического снаряжения.
 - Знание правил спортивных соревнований, правил выполнения и техники выполнения технических приёмов спортивного туризма, знание терминологии разучиваемых упражнений.
 - Бережное обращение с оборудованием и снаряжением для занятий и соревнований.
 - Соблюдение правил гигиены во время и после занятий, знание правил предупреждения травматизма на занятиях.
 - Оказание первой доврачебной помощи при мелких травмах и ранах.
 - Проведение зарядки, разминки, подготовительных упражнений.
 - Интерес к истории и культуре родного края при совершении походов.
 - Активность в общественно полезной деятельности на благо родного города и его жителей при совершении походов.

Содержание программы.

1. Введение, техника безопасности на занятиях и в походах.

1.1 Вводный инструктаж. Правила поведения туристов.

Проведение вводного инструктажа. Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на соревнованиях. Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, правил поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Оборудование спортзала. Кодекс путешественника. Охрана природы.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Традиции туристического коллектива. Требования к новичкам. Общественно полезная работа.

1.2 Что такое спортивный туризм? Виды туризма. Виды дистанций.

Понятие о спортивном туризме. Краткая история развития и организации спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, спелеотуризм, велотуризм. Дистанции индивидуальные, связки, групповые. Дистанции в закрытых помещениях, дистанции в естественной среде.

Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристическое краеведение. Постановка целей и задач на учебный год. Спортивный туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Роль занятий в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремлённости,

настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме, о секции и спортсменах секции. Анкетирование юных туристов и родителей. Проведение показательных соревнований.

2. Техника спортивного туризма

2.1 Личное снаряжение туриста.

Понятие о личном снаряжении для занятий туристической техникой. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристическое снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочная система (грудная обвязка, беседка, блокировка, «усы» самостраховки), требования к ним; карабины, «восьмёрка», жумар, каска, страховочные перчатки. Виды карабинов.

Воспитанники научатся.

Научатся подгонять снаряжение по размеру. Одевать и снимать страховочную систему, убирать на место. Размещать карабины, «восьмёрку», жумар на системе.

2.2 Групповое снаряжение.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки. Правила эксплуатации. Типы верёвок, маркировка верёвок.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Помощь в наведении страховочных перил. Сбор и укладка группового снаряжения.

2.3 Личная техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники преодоления различных этапов на дистанциях 1 класса. Характеристика, параметры этапов, способы прохождения. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа», «контрольная линия». Туристические узлы.

Воспитанники научатся.

Без специального туристического снаряжения: переправляться по параллельным перилам, подниматься и спускаться с опорой на перила, преодолевать горизонтальный маятник по бревну, вертикальный маятник, преодолевать болото по «кочкам», переправляться по бревну с перилами.

С использованием специального туристического снаряжения: переправляться по параллельным перилам с самостраховкой, подниматься, преодолевать траверс и спускаться с самостраховкой по перилам, преодолевать горизонтальный маятник по бревну самостраховкой, вертикальный маятник с самостраховкой, переправляться по бревну с перилами самостраховкой. Штрафы за совершённые ошибки, безштрафовая система оценки нарушений.

Вязать туристические узлы: «проводник», «восьмёрка», «двойной проводник», «центральный проводник», «прямой», «ткацкий», «встречный», «схватывающий».

2.4 Групповое выполнение технических приёмов на пешеходных дистанциях.

Организация работы команды на технических этапах пешеходной дистанции

1 класса: переправляться по параллельным перилам с самостраховкой и сопровождением, подниматься, преодолевать траверс и спускаться с самостраховкой по перилам, преодолевать горизонтальный маятник по бревну самостраховкой, вертикальный маятник с самостраховкой, переправляться по бревну с перилами самостраховкой самостраховкой и сопровождением. Штрафы за совершённые ошибки, безштрафовая система оценки нарушений.

Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Штрафы за совершённые ошибки, безштрафовая система оценки нарушений.

Воспитанники научатся.

Преодолевать этапы командной дистанции в нужной последовательности со специальным снаряжением и без него.

2.5 Туристские слёты и соревнования.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму школьного, районного масштаба на индивидуальных, лично-командных, групповых дистанциях.

3. Ориентирование на местности

3.1 Что такое спортивное ориентирование?

Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2 Виды ориентирования и правила ориентирования.

Лабиринт. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

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

3.3 Условные знаки спортивных карт. Масштаб.

Понятие о карте. Топографические и спортивные карты. Назначение карт и отличие.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Работать с картами различного масштаба. Упражняться в определении масштаба, в измерении расстояния по карте. Рисовать и узнавать условные обозначения спортивных карт. Игры с использованием условных знаков.

3.4 Техника ориентирования

Устройство и работа с компасом. Виды компасов. Приёмы работы с компасом. Измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Воспитанник может решать следующие жизненно практические задачи.

Отработка приёмов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Упражнение «Лабиринт», отработка работы по видам ориентирования на карте школьного двора.

3.5 Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приёмов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Воспитанник может решать следующие жизненно практические задачи.

Отработка тактических действий на дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.6 Соревнования по спортивному ориентированию.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного, районного, городского масштабов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и в походе.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика, тренировок, походов.

Воспитанник может решать следующие жизненно практические задачи.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка лекарственных препаратов.

Воспитанник может решать следующие жизненно практические задачи.

Собирать походную медицинскую аптечку.

4.3 Оказание помощи при мелких травмах и ранах.

Соблюдение гигиенических требований. Травматизм на тренировках.

Травматизм в походе. Мелкие травмы и раны. Оказание помощи при мелких травмах. Тепловой удар. Солнечный ожог. Простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Оказывать помощь при мелких ранах, травмах.

5. Элементарные сведения о правилах соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию

5.1 Правила соревнований по спортивному туризму

Правила соревнований по спортивному туризму - основной документ спортсмена. Регламент дисциплины дистанция пешеходная. Условия соревнований. Схема дистанции. Условные обозначения и сокращения. Таблица нарушений и штрафов. Протокол соревнований. Предварительный протокол. Снятие с соревнований.

5.2 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований по спортивному ориентированию - основной документ спортсмена. Отметка на КП. Электронная отметка. Снятие с соревнований.

5.3 Регламент проведения спортивных соревнований по туризму.

Дистанция, этап. Классификация дистанций. Старт. Финиш. Результат.

Требования к участникам. Требования к снаряжению. Технические приёмы.

5.4 Проведение соревнований по спортивному туризму.

Задачи туристических соревнований и слётов. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Распорядок проведения соревнований. Работа судьи на этапе. Результат участника. Работа с информацией о соревнованиях. Построение на парад, гимн, поднятие государственного флага России. Этика спортсмена. Соблюдение Правил соревнований.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

6.2 Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

6.3 Общая физическая подготовка

Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийному прохождению маршрутов походов. Средства физической подготовки, применяемые на различных этапах обучения. Индивидуальные занятия.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Лёгкая атлетика: бег на 30, 60, 300, 500, 1000м, бег на длинные дистанции 1500м, мальчики 2000м, бег по пересечённой местности (кросс) 2,5 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры: баскетбол, пионербол, футбол, снайпер, эстафеты.

Гимнастические упражнения: на перекладине, гимнастической стенке, бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, группировки, стойка на лопатках, мост.

Скалолазание: зацепки, их использование, самостраховка при занятиях на скалодроме, индивидуальное лазание по скальным стенкам.

6.4 Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных спортсменов.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30м., 60м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставление. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости: гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки на низкой. Брусья - сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц плечевого пояса и рук: наклоны вперёд и в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

7. Походы выходного дня, занятия с выездом на местность, соревнования

7.1 Целевой инструктаж при проведении походов выходного дня, занятий с выездом на местность, соревнований. Правила поведения.

Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в спортивном зале, в парке, в лесу, на соревнованиях. Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, правил поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Оборудование спортзала. Кодекс путешественника. Охрана природы.

7.2 Подготовка к походу.

Туристический 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.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Изучать район похода по литературе, картам, отчётом о походе. Готовить личное и групповое снаряжение.

7.3 Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников). Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места бивака. Правила поведения в палатке. Правила

разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором и пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнём и кипятком.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в палатке. Защита палатки от насекомых, от намокания. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

7.4 Питание.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-, трёхдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Питьевой режим на маршруте.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи.

7.5 Туристские должности, организация самоуправления в группе.

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность - дежурный по кухне.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

7.6 Организация движения в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

7.7 Отчёты о походах, выездах, соревнованиях.

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Воспитанник может решать следующие практические задачи.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования туристского снаряжения и инвентаря (на 15 человек)

| | | |
|----|----------------------|-------|
| 1. | Верёвка основная 50м | 4 шт. |
| 2. | Верёвка основная 40м | 6 шт. |
| 3. | Верёвка основная 25м | 4 шт. |

| | | |
|-----|--|----------|
| 4. | Система страховочная | 15 шт. |
| 5. | Карабины с муфтой | 60 шт. |
| 6. | Блоки и полиспаст | 4 шт. |
| 7. | Жумар | 15 шт. |
| 8. | Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмёрка» | 15 шт. |
| 9. | Аптечка медицинская | 1 шт. |
| 10. | Компас жидкостной для ориентирования | 15 шт. |
| 11. | Призмы для ориентирования на местности | 10 шт. |
| 12. | Компостеры дл отметки прохождения КП | 10 шт. |
| 13. | Секундомер электронный | 1 шт. |
| 14. | Костровое оборудование | 1 шт. |
| 15. | Канны (котлы) туристские | 2 компл. |
| 16. | Спальники | 15 шт. |
| 17. | Палатки туристские походные | 5 шт. |
| 18. | Коврики | 15 шт. |
| 19. | Рюкзаки | 15 шт. |
| 20. | Топор походный | 2 шт. |
| 21. | Тент | 2 шт. |
| 22 | Ремонтный набор | 1 шт. |

Список литературы.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: 2005.
2. Альпинистские узлы \ Сост. М.В. Растиоргуев . – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007
3. Балабанов И.В. Узлы. – М., 1998.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов общеобразовательных учреждений и преподавателей курса ОБЖ. – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – М.: ФСО РФ, 1998.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма . – М.: Спортакадемпресс, 2001.
7. Карабинные узлы \ Сост. М.В. Растиоргуев . – М.: Кроу лимитед, 1995.
8. Кодыш Э.Н Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990
9. Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм. Учебно – методическое пособие. – М., ФЦДЮТИК, 2008.
10. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России . – М.: ФЦДЮТИК, 2008.
11. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТИК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТИК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТИК, 2002.
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся . – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие . – М.: Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС, 2000.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Полевые туристские лагеря: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС, 2000.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе . – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
19. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию . – М.: ЦДЮТИК, 2003
20. Навыки альпинизма: Курс тренировок \ Хилл П., Джонстон С . – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006
21. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
22. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТИК, 2008.
23. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи \ Сост. Ю.С. Константинов, С.В. Усков. – М.: ФЦДЮТИК, 2006.

- 24.Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1994.
- 25.Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры\ Сост. Ганапольский В.И . – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 26.Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений \ Сост. Вяткин Л.А. – М.: издательский центр «Академия», 2001
- 27.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений . – М.: Просвещение, 1990
- 28.Узлы. Техника вязания и применение \Сост. Г.В. Кальман . – М.: ООО «BCB-Сфинкс», 1997.
- 29.Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание\ Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 30.Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по географии Волгоградской области \ Сост. В.А. Брылёв. – М.: «Глобус», 2009.

Ссылки на интернет ресурсы по туризму и спортивному ориентированию:

1. Официальный сайт Федерации спортивного туризма РФ <http://www.tssr.ru/>,
<http://www.tssr.ru/child/>
2. Сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения
<http://turcentrrf.ru/>
3. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования РФ
<http://www.rufso.ru/>
4. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования Волгоградской области <http://volgoorient.narod.ru/>
5. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://www.tmmoscow.ru/>