

**Государственное автономное учреждение Калужской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

Принята на тренерском совете

«УТВЕРЖДАЮ «

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Директор ГАУ КО СШОР «Орленок»

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ В.В.Заикин

Приказ № \_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по  
развитию физической культуры и спорта среди различных групп  
населения по виду спорта: спортивный туризм.**

Возраст занимающихся с 6 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Город Калуга

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
3. Методическая часть.....	7
4. Техника безопасности.....	12
5. Список литературы.....	13

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивно-оздоровительных групп ГАУ КО СШОР «Орленок» по виду спорта «Спортивный туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (утвержденного приказом Минспорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 345), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, возрастными и индивидуальными особенностями занимающимися.

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутрисполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

Туризм — это образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Программа предназначена для занимающихся, желающих заниматься спортивным туризмом от 6 лет, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Максимальный возраст на спортивно-оздоровительном этапе не ограничен. В спортивно-оздоровительные группы переводятся спортсмены, которые не выполняют требования федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивному туризму для дальнейших занятий, спортсмены имеющие травмы, ограничения по состоянию здоровья на определенный период времени после болезни, освобожденные на длительный период времени от участия в соревнованиях

К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления.

Срок реализации программы 1 год. Численность у занимающихся в группе от 10 до 30 человек. Тренировочный процесс, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39-48 недели.

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп – 10 человек, максимальный состав – 30 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не может превышать 2-х часов. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю – 6 часов. Работа с занимающимися организуется в течение календарного года и

занятия начинаются 1 сентября. На спортивно-оздоровительном этапе следует заниматься общим укреплением организма, развитием координационных способностей, развитием личностных качеств, овладением элементарными навыками ориентирования. Этап спортивно-оздоровительный дает возможность физически слабо развитым детям укрепить здоровье и в дальнейшем систематически заниматься спортом.

**Характеристика программы.** Данная Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап тренировки занимающихся. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, общая физическая подготовка с элементами других видов спорта направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкоатлетических упражнений. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической интегральной подготовки, контроля).

**Основной целью** данной Программы является всесторонняя подготовка спортсменов.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, подростков и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка талантливых спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Данная Программа направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического;
- физическое воспитание личности, выявление одаренных спортсменов, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- подготовку к выполнению приемных нормативов для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и творческого труда занимающихся;
- социализацию и адаптацию занимающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры занимающихся;
- организацию досуга детей, подростков и взрослых, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- участие (по желанию занимающегося) во внутригрупповых соревнованиях и первенствах школы по общей физической подготовке и спортивному туризму, иных спортивно-массовых мероприятиях;

**Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп являются:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения начальных знаний о физической культуре и спорте, гигиены и самоконтроля.

## **Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

### Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Период	Возраст для зачисления	Макс. состав в группе	Макс. режим учеб. часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6 - 28	30	до 6	234-288 *

\*234 часа рассчитано на 39 недель, с 1 сентября по 31 мая

\*288 часов рассчитано на 48 недель, с 1 сентября по 30 июля

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

	Содержание занятий	СО	СО
I	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8
II	Практическая подготовка	202	256
1	Общая физическая подготовка	70	80
2	Специальная физическая подготовка	56	95
3	Техническая подготовка	70	75
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6
III	Самостоятельная работа	24	24
	Количество недель	39	48
	Всего часов	234	288

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

#### **3.1 Теоретическая подготовка.**

**Тема №1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма.**

**Структура спортивного туризма.**

Спортивный туризм: сущность, роль, значение, основные формы мероприятий, предпосылки возникновения, история развития в мире, СССР, России. Виды туризма. Массовые мероприятия по походному туризму. Туристские слеты, вечера, конкурсы. Соревнования по туристскому многоборью.

**Тема №2. Правила соревнований, разрядные требования и другие нормативные документы.**

Правила соревнований по спортивному туризму. Инструкция по организации и проведению туристских походов с занимающимися. Положение о туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссиях России. Положения о значках "Турист России" и "Юный турист".

Правила соревнований по туристскому многоборью.

**Тема №3. Организация и проведение спортивных туристских походов, сложность и их категорирование**

Цель и задачи похода. Организация спортивных туристских походов (район, время, состав группы, смета, обязанности). Стратегия и тактика на стадии планирования и проведения похода. Руководитель и участники похода, их ответственность, права и обязанности. Организация жизни туристской группы на маршруте. Подбор группы. Обязанности в походе. Методика сменных должностей. Задачи дежурных.

Туристские тренировки и тренировочные сборы.

Весовые нагрузки в походе – расчет и оптимизация.

Протяженные и локальные естественные препятствия на маршруте. Категорирование препятствий (категория трудности прохождения, скорость преодоления).

Способы определения пройденного расстояния. Методика определения скорости и пройденного расстояния в пешеходных спортивных туристских походах и ее применение. Существующие в настоящее время способы оценки и категорирования сложности походов. Методика определения сложности спортивного пешеходного похода.

**Тема №4. Материальное обеспечение спортивных туристских походов.**

Финансовое обеспечение походов.

Снаряжение для туристского похода (личное, групповое и специальное).  
Снаряжение для разных видов туризма. Необходимость изготовления самодельного снаряжения. Ремонт, ремонтный набор. Уход за снаряжением и его хранение.

Питание. Основы организации питания в походе (энергозатраты, назначение, состав продуктов и соотношение компонентов, меню, нормы расхода продуктов, фасовка, упаковка, учет) и его особенности в зависимости от видов туризма. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Особенности питания в условиях низких температур, на больших высотах. Использование сублимированных продуктов. «НЗ» продуктов и «карманное питание».

Медицинское обеспечение похода. Гигиена туриста. Массаж и самомассаж. Физиологические особенности организма в высокогорье. Горная болезнь, особенность ее проявления, средства предупреждения. Медицинская аптечка с учетом особенностей конкретного маршрута. Первая доврачебная медицинская помощь в походе.

### **Тема №5. Техника ориентирования на местности.**

Понятие о поле, способах и приемах ориентирования. Ориентиры и привязки. Ориентирование как двойственный процесс - способы достижения определенного ориентира на местности и способы определения собственной точки стояния на местности.

Туристская топография (карты, условные знаки, склонение, составление кроков и др.). Ориентирование на местности (компас, азимут, определение сторон света и точки стояния, привязки, ориентирование по карте и по местным предметам). Топографическая карта. Спортивная карта.

Ориентирование в сложных условиях. Глазомер в горах. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Особенности ориентирования по мелкомасштабным и устаревшим картам. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Разведка и восхождение на обзорные точки.

Особенности ориентирования в высокогорье в сложных метеоусловиях (туман, снегопад, темнота). Особенности ориентирования зимой в тундровой местности, а также в ледовых районах. Особенности ориентирования в пещерах. Специфика ориентирования в водном походе.

Спутниковые навигаторы и их применение.

Основы топографической и глазомерной съемки местности. Технология создания кроков, абрисов, спортивных карт.

### **Тема №6. Техника и тактика движения и преодоления препятствий.**

Ходьба с рюкзаком как физический процесс. Основные энергозатраты при движении и их оптимизация, особенно при преодолении препятствий.

Препятствия. Виды и способы их преодоления. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Страховка и самостраховка. Взаимная страховка. Страховочное снаряжение, требования к нему и его применение. Страховочная система и применение веревки. Работа в связках. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Техника и тактика движения на большие расстояния с преодолением протяженных препятствий в виде дорог, снега, льда, лесов, болот, подъемов, спусков, осыпей (морен), песков.



Техника и тактика преодоления локальных препятствий в виде рек, крутых скальных и ледовых склонов. Коллективные действия группы при преодолении локальных препятствий. Туристское многоборье как спортивная дисциплина по преодолению локальных препятствий.

#### **Тема № 7. Техника обеспечения ночлегов.**

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Требования к месту и времени организации привала.

Бивуак и его назначение. Требования к месту бивуака в зависимости от видов туризма (в т.ч. эстетические и гигиенические, с точки зрения безопасности и комфорта). Ночлег и этика поведения в населенном пункте.

Теоретические основы горения костра. Разжигание костра. Виды туристских костров. Работа с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Безопасность.

Приготовление пищи в туристских условиях и его специфика. Применяемое оборудование, топливо и инвентарь.

Обустройство сна в туристских условиях. Палатки и их виды, установка и размещение людей. Защита от змей и насекомых. Ветрозащитная стенка. Ночлег в снежной пещере, хижине. Вынужденная холодная ночевка.

#### **Тема №9. Обеспечение безопасности в походах.**

Организационно-методическое и техническое обеспечение безопасности походов. Правила поведения туристов на маршруте: в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасности явные и мнимые. Страхование туристских групп. Наблюдения за погодой и основные признаки ее изменения. Вопросы выживания в экстремальных условиях. Анализ несчастных случаев. Организация и проведения поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавших. Моделирование аварийных ситуаций.

### **Практическая подготовка.**

#### **3.2. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в туризме.

Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- 1.приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- 2.обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- 3.выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

### **3.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### **3.4. Техническая подготовка.**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ходьба с рюкзаком как физический процесс.

Препятствия. Виды и способы их преодоления. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода.

Страховка и самостраховка. Взаимная страховка. Страховочное снаряжение, требования к нему и его применение. Страховочная система и применение веревки. Работа в связках. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Техника и тактика движения на большие расстояния с преодолением протяженных препятствий в виде дорог, снега, льда, лесов, болот, подъемов, спусков, осыпей (морен), песков.

Техника и тактика преодоления локальных препятствий в виде рек, крутых скальных и ледовых склонов. Коллективные действия группы при преодолении локальных препятствий. Туристское многоборье как спортивная дисциплина по преодолению локальных препятствий.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Разжигание костра. Работа с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Безопасность.

Приготовление пищи в туристских условиях и его специфика. Применяемое оборудование, топливо и инвентарь.

Обустройство сна в туристских условиях. Палатки и их виды, установка и размещение людей. Защита от змей и насекомых. Ветрозащитная стенка. Ночлег в снежной пещере, хижине. Вынужденная холодная ночевка.

### **3.5. *Тактическая подготовка.***

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

### **3.6. *Контрольные требования.***

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом туристов является система контроля.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: скоростные, скоростно-силовые, силовые, силовая выносливость - бег 30 м, бег 60 м., бег 500 м., 1000 м., 2000 м. (в зависимости от возраста), прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), подъем туловища, лежа на спине.

## **IV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.**

### **4.1. Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по спортивному туризму допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении туристских походов занимающиеся должны соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены. С занимающимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.
3. На занятиях по спортивному туризму должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### **4.2. Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки .
3. Под руководством тренера проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

### **4.3. Требования безопасности во время занятий.**

#### **Занимающийся должен:**

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
- во время привалов, во избежание ожогов и лесных пожаров, не разводить костры;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипячёную воду;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### **4.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру туристского похода.
2. При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно тренеру, оказать первую медицинскую помощь занимающемуся, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации спортивной школы и родителям.

### **4.5. Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Прибыть с группой к месту первоначального сбора, проверить по списку наличие всех занимающихся.
2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **V . СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Балакин А.Ю., Иванова Т.А., Кундельский В.Л. О разработке пешеходного спортивного туристского маршрута по Калужской области для походов, проводимых в осенний период. «Развитие туризма в Калужском крае и продвижение регионального туристского продукта». Тезисы докладов и выступлений студенческой научно-практической конференции. Калуга. Издательство научной литературы Н.Ф.Бочкаревой. 2004.
2. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТК, 2002
3. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М., ЦДЮТК, 2001
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТК, 2002
5. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М., ЦДЮТК, 2002
6. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М., ЦДЮТК, 2001.