

Навчальна програма з позашкільної освіти
туристсько-краєзнавчого напрямку
«Пішохідний туризм»
3 роки навчання
(2 рік навчання)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним з найпопулярніших напрямів позашкільної роботи нині є туристсько-краєзнавчий. Серед туристсько-краєзнавчих гуртків чільне місце посідають об'єднання туристсько-спортивного профілю.

Цей напрям діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їх здоров'я, самоствердження, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань вихованці пізнають історію рідного краю, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань в процесі діяльності гуртків з видів спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Програми призначені для роботи з гуртками пішохідного, лижного, гірського, велосипедного, водного, мотоциклетного туризму закладів позашкільної та загальної середньої освіти України.

Навчальна програма реалізується в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 11 до 15 років (в гуртках велосипедного туризму – від 13 до 17 років, мотоциклетного туризму – від 15 до 18 років). Як правило, у гуртки повинні прийматися, вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмою «Юні туристи-краєзнавці» початкового рівня.

Навчальні програми створені на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 №676.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями програми є:

- виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;
- навчати вихованців долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, організовувати бівуак та побут в польових умовах, надавати долікарську допомогу, обслуговувати та ремонтувати велосипед, мотоцикл, катамаран, байдарку тощо в умовах спортивно-туристського походу;
- формувати у вихованців високі моральні якості, самодисципліну, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів.

- сприяти підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців, підготувати їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з відповідного виду спортивного туризму відповідного рівня складності.

Програма передбачає навчання в групах основного рівня протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин в перший рік навчання та 216 або 324 годин в другий-третій рік. Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації керівника гуртка, рівня досягнень вихованців. Рекомендується використання програми обсягом 324 години на рік у разі наявності в складу гуртка вихованців, які є переможцями або призерами змагань обласного, всеукраїнського або міжнародного рівня, мають перший розряд чи розряд кандидата в майстри спорту України.

В разі обрання програми обсягом 324 години на рік збільшується кількість годин на загальну та спеціальну фізичну підготовку, участь в змаганнях, походах, інших масових заходах, *Практична частина* по окремим розділам програми, а також виділяється резервний час, який може використовуватися керівником гуртка на власний розсуд залежно від рівня засвоєння вихованцями певних тем (розділів) програми, запланованих масових заходів та їх програми, місцевих особливостей тощо.

Програму побудовано на основі блочного принципу. Програма гуртка з певного виду спортивного туризму формується шляхом включення до неї блоків, частина з яких є загальним для всіх видів туризму (вступ, фізична підготовка,

загальнотуристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки), інші (краєзнавство та спеціальна туристська підготовка) обираються керівником відповідно до обраного виду туризму та напряму краєзнавчої роботи.

Включення до програми краєзнавчого матеріалу передбачає можливість обрання керівником гуртка одного з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного або географічного краєзнавства) з числа пропонуваніх. При цьому можливе як використання блоків одного з видів краєзнавства протягом двох років навчання з поступовим поглибленням знань, так і оволодіння кожного року початковими відомостями з іншого виду краєзнавства.

Програма, сформована керівником гуртка з використанням блоків навчального матеріалу, вміщених в цій збірці, не потребує додаткового затвердження органами управління освітою та/або навчальними закладами.

Керівник гуртка має право самостійно коригувати кількість годин, виділених на вивчення окремих тем, перерозподіляти навчальний час в залежності від місцевих умов, рівня підготовки вихованців, запланованих походів та масових заходів тощо.

Спортивний туризм, як будь-який вид спорту, вимагає постійних тренувань для підтримки необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка повинна розвивати витривалість, силу, координацію рухів, гостроту реакції. Спеціальна фізична підготовка розвиває ті ж якості, але додатково, направлена на формування та розвиток

якостей, притаманних для конкретного, обраного керівником виду туризму. Так, у водному туризмі здійснюється робота по відпрацюванню прийомів веслування та іншої роботи веслом, для чого необхідна значна частина тренувань має проходити на воді.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загальнотуристськими навичками, методам орієнтування, бівуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ обраного виду туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для обраного виду туризму. *Практична частина* варто проводити на різноманітних формах рельєфу, враховуючи специфіку обраного виду туризму. Так, при проведенні занять гуртка гірського туризму варто використовувати елементи, подібні до гірського рельєфу, які зустрічаються у рівнинній місцевості – схили ярів і кар'єрів, стіни будівель, великі камені і валуни тощо.

Програма передбачає проведення занять у різних формах – лекція, навчально-тренувальне заняття тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних методів навчання, технічних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Обов'язковою складовою навчального процесу є участь вихованців у одно- триденних туристських походах, а також участь в багатоденному заліковому спортивному поході. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування.

При проведенні одно-триденних походів та участі в масових заходах рекомендується для одноденного походу чи масового заходу використовувати 8годин навчального часу, дводенного – 14 годин, триденного – 22 години.

Обов'язковим елементом навчального процесу туристсько-спортивного гуртка є проведення залікового багатоденного туристського походу відповідного рівня складності, який проводиться в період канікул поза межами сітки годин.

При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку виду туризму. Так виходячи з географічної характеристики районів України та їх туристських можливостей після закінчення першого року навчання гуртка гірського туризму пропонується провести пішохідний похід I категорії складності в районі з гірським рельєфом. Після другого та третього років навчання проводиться заліковий гірський похід відповідно I і II категорії складності. В гуртку мотоциклетного туризму після першого року навчання проводиться заліковий трьох-чотириденний мопедний (мотоциклетний) туристський похід по рідному краю без використання автомобільних доріг загального користування. Після другого та третього року навчання здійснюється багатоденний некатегорійний мотоциклетний похідта похід першої категорії складності рідним краєм. В разі проведення мотоциклетних походів по дорогах загального користування вихованці гуртка повинні отримати посвідчення на право управління відповідним транспортним засобом у

встановленому законодавством порядку. Проведення велосипедних походів з використанням доріг загального користування можливе лише з вихованцями, які досягли 14 років.

Особливої уваги керівника потребує контроль за дотриманням правил техніки безпеки, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил техніки безпеки, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема страхувального спорядження. Керівникам гуртків велосипедного та мотоциклетного туризму необхідно суворо дотримуватись вимог діючих Правил дорожнього руху, зокрема щодо віку велосипедистів та мотоциклістів, які беруть участь в дорожньому русі. В гуртках велосипедного туризму з вихованцями, які не досягли 14-ти річного віку, а мотоциклетного – які не досягли 16 років – *Практична частина* та змагання потрібно проводити виключно на спеціально обладнаних майданчиках, дорогах з перекритим на час змагань автомобільним рухом та в інших місцях, на які не розповсюджується дія Правил дорожнього руху.

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі вихованців у походах та змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання ними та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів зі спортивного туризму.

Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО- ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Усього годин
Вступ	3
Розділ 1. Загальнотуристська підготовка	63
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	3
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	6
1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України	6
1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	27
1.6. Загальнотуристське спорядження	9
1.7. Організація бівуаку. Харчування в поході	6
1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	6
Розділ 2. Спеціальна	39

туристська підготовка	
Розділ 3. Фізична підготовка	48
Розділ 4. Краєзнавство	6
Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько- краєзнавчих заходах (1 - 3-денні походи, змагання тощо)	48
Підсумок	3
РАЗОМ:	210
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	-

ЗМІСТ ПРОГРАМИ БЛОКИ ЗАГАЛЬНО-ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Другий рік навчання

Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Техніка безпеки при проведенні змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила техніки безпеки на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

Розділ 1. Загальнотуристська підготовка (63 год.)

1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (3 год.)

Теоретична частина. Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (6 год.)

Теоретична частина. Особливості та історія розвитку обраного виду туризму. Історія дитячо-юнацького туризму. Дитячо-юнацький туризм на сучасному етапі.

1.3. Правила проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю України (6 год.)

Теоретична частина. Права та обов'язки учасників спортивних туристських походів. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі. Категорії та ступені складності походу.

1.5. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (27 год.)

Теоретична частина. Поняття азимуту. Визначення азимута на карті та на місцевості. Магнітне схилення. Магнітні аномалії. Дирекційний кут.

Опис маршруту. Рух за «легендою».

Рух за азимутом (на відкритій місцевості, у лісі, у горах, у тумані). Види карт. Підбір карт для походу. Поняття старіння карти та її корегування.

Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

Окомірна зйомка місцевості та опис маршруту.

Практична частина. Рух за азимутом. Визначення азимуту на місцевості та на карті. Масштабна та позамасштабна окомірна зйомка невеликих ділянок місцевості. Складання опису маршруту.

1.6. Загальнотуристське спорядження (9 год.)

Теоретична частина. Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність). Відповідність спорядження району подорож, її тривалості, часу її проведення.

Групове загальнотуристське спорядження. Намети. Тенти.

Індивідуальний та груповий ремонтний набір (призначення, склад, використання).

Спеціальне спорядження та його залежність від виду туризму, особливостей району проведення та складності подорожі.

Туристські вузли.

Практична частина. Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження. В'язання туристських вузлів.

1.7. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування у поході (6 год.)

Теоретична частина. Складання меню. Поняття циклів харчування. Залежність між характером маршруту, перешкод, інтенсивністю походу (змагань) та меню.

Продукти, що використовуються в поході. Вимоги до калорійності та хімічного складу харчування.

Зберігання продуктів у поході. Облаштування місця бівуаку, охорона природного середовища. Протипожежна безпека.

Режим харчування та водосолевий режим у поході.

Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Використання дарів природи.

Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

Практична частина. Складання меню, розкладки. Розрахунок калорійності страв та раціонів. Пакування продуктів.

1.9. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (6 год.)

Теоретична частина. Долікарська медична допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов. Допомога при ураженні блискавкою. Допомога при обмороженні. Допомога притепловому та/або сонячному ударі.

Долікарська медична допомога при укусах тварин, комах, плазунів, отруєнні рослинами, грибами.

Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

Практична частина. Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

Розділ 3. Фізична підготовка (48 год.)

Теоретична частина. Показники фізичного стану людини. Вплив тренувань на нервову систему, м'язи, кровообіг, стан внутрішніх органів, загальний стан здоров'я. Значення самоконтролю під час занять спортом. Способи самоконтролю.

Практична частина. Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток швидкості. Човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій тощо.

Розвиток сили. Вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо); вправи з використанням ваги предметів (штанга, гири, гантелі, набивні м'ячі тощо); вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо); вправи на силових тренажерах; ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Розвиток витривалості.

Розвиток гнучкості. Динамічні вправи: активні (нахили, махи тощо); пасивні (за допомогою партнера). Статичні вправи (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди).

Розвиток спритності. Біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи.

Вправи з незвичних вихідних положень. Асиметричні рухи. Дзеркальне виконання вправ. Вправи з різним м'язовим напруженням.

Спортивні та рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток спеціальних навичок, необхідних для велосипедного туризму.

Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (48 год.)

Підготовка та участь в одно-, дво-, триденних туристських спортивних походах, змаганнях, зльотах, екскурсіях тощо.

Підсумок (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- загальні відомості про історію розвитку обраного виду туризму, дитячо-юнацького туризму;
- основні принципи та критерії класифікації спортивних походів;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації зі спортивного туризму
- загальні вимоги до туристського спорядження;
- вимоги до присвоєння спортивних розрядів з туризму;
- правила протипожежної безпеки та правила поведінки на воднихоб'єктах;
- вимоги до вибору місця для туристського бівуаку та до безпекутуристського бівуаку, типи туристських багать;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів у туристському поході;
- засоби очищення та обеззараження питної води;
- особливості орієнтування в різних природних умовах;
- Правила змагань з спортивного туризму, мати поняття про Положенняпро змагання, умови проведення змагань;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкодв поході та/або на дистанції змагань;
- способи самоконтролю функціонального стану свого організму;
- склад ремонтного набору, способи сушки одягу, взуття у разі негоди;
- порядок дій у разі втрати орієнтування окремим учасником або всієюгрупою.

Вихованці мають вміти:

- вимірювати відстані на місцевості та визначати висоту окремих об'єктіврізними способами;
- здійснювати масштабну та позамасштабну окомірну зйомку невеликихділянок на місцевості; складати опис маршруту;
- визначати істинні азимути та дирекційні кути за виміряним (відомим)магнітним азимутом;
- в'язати туристські вузли;
- рухатися по незнайомій місцевості за картою, описом (легендою),азимутом, орієнтуватися за рельєфом, лінійними орієнтирами;
- складати перелік продуктів харчування для туристського походу, меню зурахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті;
- знезаражувати воду;
- аналізувати дії свої та товаришів по команді, групі,
- висловлювати та відстоювати власну точку зору під час дискусії,обговорення.

Вихованці мають набути досвіду:

- організації різних видів страховки;
- здійснення окомірної зйомки, опису маршруту;
- участі в дво-, триденних походах, змаганнях;

– проведення аналізу власних дій та дій своїх товаришів, виступу команди, походу.

БЛОКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ

Назва розділу, теми	Усього годин
Другий рік навчання	
Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка	39
2.1. Техніка пішогохідного туризму	21
2.2. Тактика пішогохідного туризму	6
2.3. Забезпечення безпеки в пішогохідному туризмі	3
2.4. Туристські можливості регіонів України та інших держав в пішогохідному виді туризму	6
2.6. Правила змагань з пішогохідного туризму	3

Другий рік навчання

Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка (39 год.)

2.1. Техніка пішогохідного туризму (21 год.)

Теоретична частина. Техніка пересування на ділянках з різними локальних та протяжних перешкод. Визначення оптимального шляху пересування.

Забезпечення безпеки пересування на складних ділянках маршруту.

Техніка подолання перешкод за допомогою спеціального обладнання.

Наведення та зняття перил на колоді та подолання перешкоди. Наведення та зняття навісної переправи. Наведення та подолання підйому по крутому схилу. Наведення та подолання траверсу крутого схилу. Наведення та подолання спуску по крутому схилу. Рух по крутих схилах за допомогою альпенштока чи льодоруба. Вузли, необхідні для подолання перешкод та забезпечення страховки.

Практична частина. В'язання вузлів на швидкість, за спиною, із закритими очами. Подолання різних типів перешкод, в тому числі з застосуванням спеціального спорядження.

2.2. Тактика пішогохідного туризму (6 год.)

Теоретична частина. Вибір району та маршруту походу I категорії складності. Тактичний план походу (денна протяжність, кількість днів). Тактика долаття локальних та протяжних перешкод на маршруті.

Практична частина. Розробка тактичного плану походу.

2.3. Забезпечення безпеки в пішогохідному туризмі (3 год.)

Теоретична частина. Забезпечення страховки під час подолання природних перешкод. Самостраховка при перебуванні в небезпечній зоні, супровід мотузкоюючлена групи при подоланні перешкод.

Основні небезпеки в пішохідному туризмі. Аналіз нещасних випадків у пішохідному туризмі.

Практична частина. Організація страховки та самостраховки із застосуванням різних вузлів, пристроїв та технічних прийомів.

2.4. Туристські можливості регіонів України (6 год.)

Теоретична частина. Туристські можливості України для розвитку пішохідного туризму. Найбільш популярні туристські регіони України.

2.6. Правила змагання з пішохідного туризму (3 год.)

Теоретична частина. Положення та умови змагань. Клас дистанції та ранг змагань. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Основні штрафи.

Поняття крос-похід. Особливості проведення змагань з пішохідного туризму на дистанції «Крос-похід».

Практична частина. Розрахунок класу дистанції. Визначення штрафів припроходженні навчальної дистанції.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- туристські можливості України для пішохідного туризму;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для пішохідних маршрутів (лісові завали, буреломи, вітровали, осипи, болота, піски, водні перешкоди);
- особливості дистанції «Крос-похід»;
- порядок розрахунку класу та рангу дистанції;
- засади планування та тактики пішохідного походу.

Вихованці мають вміти:

- долати різноманітні природні та штучні перешкоди середнього рівня складності (подолання яру, річки по колоді з наведенням перил, навісною переправою, підйом, спуск, траверс крутого схилу по перилах або за допомогою альпенштоку чи льодорубу);
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод;
- розрахувати клас та ранг дистанції;
- в'язати туристські вузли із закритими очима;
- складати план підготовки та кошторис походу 1 категорії складності, розробляти маршрут та його запасні варіанти.

Вихованці мають набути досвід:

- участі в заліковому поході 3-го ступеню складності – I категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2-го класу, виконати 3-й (1-й юнацький) розряд.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Бандрівський М.І., Дерех З.Д., Синяк А.С. Правила та безпекадорожнього руху: навчальний посібник, - Львів : Світ, 2007. – 152с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М. : Просвещение, 1981. – 205 с.
4. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
5. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М. : Профиздат, 1984.
6. Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев. – М. : Профиздат, 1990. – 304 с.:ил.
7. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / Волович В.Г. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мысль, 1983. – 223 с.
8. Высокогорные перевалы. Перечень квалифицированных перевалов игорных р
9. Ганнопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
10. Герцен А.Г., Махнева О.А. «Пещерные города» Крыма. – Симферополь:Таврия, 1989.
11. Горбунова К.А., Максимович Н.Г. В мире карста и пещер. – Пермь: Изд-во ТГУ, Перм. отделение, 1991.
12. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник /Грабовск - Богдан. 2008. – 304 с.
13. Давид Э. Портнер. Пещеры. – М.: Слово, 1997.
14. Дублянський В.Н. Занимательна спелеология. – Челябинск: Урал-LTD, 2000.
15. Дублянський В.Н., Илюхин В.В. Путешествия под землёй. – 2-е изд., перераб. – М.: ФИС, 1981.
16. Захарчук В. Туристські ріки Карпат. – Чернівці : видавничий дім «Букрек», 2006.
17. Зимельс Ю.Л., Снігур В.А. Печера Млинки. Печера Угринська. Серія Кадастр печер Тернопільщини. – Тернопіль: ФОП Шабала Н.Є., 2012.
18. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
19. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і

- краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
20. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. – Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». – Кіровоград : 2008. – 48 с.
 21. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К. : Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116с.
 22. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
 23. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. – 448 с.
 24. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
 25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.– М. : Профиздат, 1990.
 26. Ксенофонтов И.В. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов.
Учебник водителей транспортных средств категории «А». – М. ЗАО «КЖИ «За рулем», 2004. – 128 с.: ил., табл.
 27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
 28. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 1989.
 29. Лижний туризм в Україні // Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. 2012. - № 14.– Київ: Федерація спортивного туризму України,
 30. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФИС, 1981.
 31. Луцкий Я. В. Туризм для всіх / Луцкий Я.В.– Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
 32. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе / Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В. В. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
 33. Марбах Джордж, Турте Бернард. Техника альпийской спелеологии. Полное руководство по безопасному и эффективному кейвингу / Перевод и адаптация с англ. К. Б.Серафимова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/АСТ-2000.htm>.
 34. Мизак Н., Зимельс Ю. Дух одвічної стихії і голосу крові. ОУН, УПА в печерах Тернопільщини. – Чернівці: Букрек, 2008.
 35. Митрофанов Г. И., Митрофанов А. Г. Эксплуатация и ремонт ижевского дорожного мотоцикла. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1991.– 304 с.
 36. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
 37. Обеспечение безопасности в горах. – М.: Центральное рекламное информационное бюро «Турист», 1989.
 38. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М.: Центральное рекламное информационное

бюро

«Турист», 1981.

39. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 10-38.
40. Пещеры. Пещеры в гипсах и ангидритах: Межвуз. сб. науч. тр. – Пермь: Изд. Пермск. ун-та, 1988.
41. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О.Наровляський. – Івано-Франківськ :Тіповіт, 2010. – 408 с.
42. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1342-14/paran2#n2>
43. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. –М. : Профиздат, 1987.
44. Порядок класифікації маршрутів туристських спортивних походів // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 5-10.
45. Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 16.07.2013 № 31. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13>
46. Правила дорожнього руху України. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1306-2001-п>
47. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. : 2008.
48. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>
49. Радзівєвський В.О. Методика і практика змагань із спортивного спелеоорієнтування: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2010.
50. Радзівєвський В.О. Путівник печерами Тернопільської області. – Тернопіль:ТОКЦТКСЕУМ, 2009.
51. Радзівєвський В.О. Світ під кам'яним небом (Туристсько-краєзнавчий маршрут до печер Тернопільського Придністров'я). – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2003.
52. Рогожников В.Я. Спелеотехника. – Одесса: ОДЦТКУМ, 1995.
53. Роцин А.Н., Ориентирование на местности. – К. : «Вища школа», 1982 – 104 с.
54. Руководство для спелеоспасателей (FFS) /Сост. Турте Бернард; Перевод Серафимов К.Б. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.soumgan.com/phpBB2/viewtopic.php?t=203> .
55. Серафимов К.Б. Фактор падения при движении по веревке в технике SRT. – [Электронный ресурс]. – Режим досту

- па:<http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Faktor.htm> .
56. Серафимов К.Б. Экспедиция во мрак [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soumgan.com/works/descriptions/Expedition-Mrak.htm>
57. Сифр М. В безднах земли. – М.: Прогресс, 1982.
58. Снаряжение для горного туризма (сост. Директор Л.Б.). – М., 1987.
59. Снаряжение туриста-водника. – М.: Профиздат, 1986. – 206 с.
60. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. Учебное пособие. – М. : Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
61. Спортивная спелеология. Сборник технических и спортивных нарушений. – СПб.: Региональная общественная физкультурно-спортивная организация развития и поддержки спелеологии в Санкт-Петербурге, 2013.
62. Спортивная спелеология. Техника SRT. Правила. – СПб.: Региональная общественная физкультурно-спортивная организация развития и поддержки спелеологии в Санкт-Петербурге, 2013.
63. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. – Харьков : Фолио, 2007. – 352 с.
64. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Антропология и пещеры. – Львов, 2013.
65. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Археология и пещеры. – Львов, 2013.
66. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Доисторическое пещерное искусство. – Львов, 2013.
67. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Жизнь в пещерах. – Львов, 2013.
68. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 1. Среда, климат, рельеф: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
69. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 2. Снаряжение: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
70. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 4. Группа. – Львов, 2013.
71. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Палеонтология и пещеры. – Львов, 2013.
72. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Рукокрылые пещер. – Львов, 2013.
73. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Топографическая съемка пещер. – Львов, 2013.
74. Суховой Л.Н., Суховой А.Д. Опасности подземного мира. Часть 3. Спелеолог: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013.
75. Туристські спортивні маршрути // Спортивний туризм. – 2002. – № 2. – С.3-66.
76. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. – К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.

77. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник / Устименко Л.М., Афанасьєв І.Ю. – К.: Альтерпрес, 2008. – 354 с.
78. Уэрайлд Алан. Вертикаль. Техническое руководство для кейвинга / Перевод К. Серафимова. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.soumgan.com/srt/descriptions/Vertical.htm>.
79. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні: навчальний посібник / Федорченко В.К., Дьорова Т.А. – К.: Вища школа, 2002. – 196 с.
80. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.
81. Чмир В. М., Стрельбицький В. А., Міхтунець А. К. Мотоцикли. Будова і експлуатація. Ірпінь : НАДПСУ, 2005. – 80 с.
82. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Штюмер Ю.А. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
83. Энциклопедия туриста / Редкол.: Е. И. Тамм (гл. ред.). и др. – М. : БСЭ, 1993. – 607 с.

Електронні ресурси:

1. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді
2. <http://www.fstu.com.ua/> - сайт федерації спортивного туризму України
3. <http://ismf-ski.org> – International Ski Mountaineering Federation (ISMF) – сайт Міжнародної федерації скі-альпінізму.
4. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».
5. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»