Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

УО «ГГУ имени Ф. Скорины»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

(подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/уч.

**ПРАКТИКА ПО ТУРИЗМУ**

Учебная программа учреждения высшего образования

учебной практики для специальностей

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность

2021

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

О.Н. Канаш, преподаватель кафедры спортивных дисциплин

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**:

Кафедрой спортивных дисциплин

название кафедры – разработчика учебной программы

(протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_);

Научно-методическим советом ГГУ имени Ф. Скорины

(название учреждения высшего образования)

(протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно требованиям образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013

проведение туристического похода предполагает: ознакомление с практикой туристской деятельности, формирование умений и навыков проведения уроков туризма и организации учебных туристских походов со школьниками, практическое овладение методикой организации массовой туристической работы среди взрослого населения, освоение методики организации и проведения спортивных походов и походов выходного дня, туристических слетов, закрепление знания основ жизнеобеспечения туристов, техники безопасности и практических навыков оказания первой медицинской помощи в условиях похода.

Целью туристического похода является формирование и закрепление теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для организации и проведения туристско-спортивных походов и соревнований.

Задачами туристического похода являются:

- углубить и закрепить знания в области спортивного туризма;

- сформировать практические умения и навыки по организации и проведению туристско-спортивного похода;

- повысить физическую подготовленность студентов, сплотить коллектив учебной группы;

- воспитать у студентов стремление к самосовершенствованию для достижения успехов в избранной профессии.

Специалист должен иметь представление:

- об основах управления группой в процессе проведения туристического похода;

- об основах управления учебно-тренировочным, физкультурно- оздоровительным и воспитательным процессом;

- об основах формирования профессионального мастерства;

- о системе подготовки спортсменов;

Специалист должен знать:

- терминологию, применяемую в туризме (понятийный аппарат);

- механизмы влияния туристической деятельности на психику человека;

- закономерности адаптации организма в зависимости от возраста;

- методику обучения способам передвижения на маршруте в различных

походах (пеший, водный и др.);

- методику подготовки и приобретения спорт, инвентаря;

- подготовку туристического снаряжения;

- цели, задачи и организацию туристического похода;

- технику безопасности при проведении туристического похода.

Специалист должен владеть:

умениями и навыками для самостоятельной педагогической деятельности;

- методикой обучения и совершенствования туристической техники;

- методами сбора и анализа информации;

- методами воспитательной работы с детьми;

- демонстрацией упражнений и элементов спортивной техники;

- необходимым уровнем физической и функциональной подготовки, позволяющим успешно преодолевать физические нагрузки, предъявляемые к преподавателю физической культуры и спорта при проведении практических занятий.

Туристический поход проводится для студентов 2 курса дневной формы обучения, 3 курса заочной формы обучения, 2 курса заочной формы обучения на основе среднего специального образования в течении 5 дней на территории Белоболоцкого сельсовета Речицкого района у деревни Пескополье, на берегу реки Днепр. Место проведения учебно-тренировочного похода обусловлено следующими факторами:

- наличие на маршруте технически сложных участков (склоны, гряды, заболоченная местность, водные преграды, бездорожье и др.);

- наличие на маршруте объектов культурного наследия;

- наличие удобных и безопасных мест для организации биваков;

- близость к источникам питьевой воды;

- транспортная доступность.

В результате прохождения практики формируются следующие компетенции:

*Общепрофессиональные компетенции*:

- владеть и применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

- уметь работать самостоятельно;

- быть способным генерировать новые идеи.

*Профессиональные компетенции*:

- уметь разработать маршруты спортивных туристских походов 1-2 категории сложности для разных типов ландшафтов;

- проводить анализ результатов полевых исследований и наблюдений, формулировать на их основе корректные выводы и давать рекомендации по их практическому применению.

*Специальные компетенции*:

- составлять маршруты с учетом потенциала территорий, физиологических характеристик контингента;

- уметь управлять группой туристов;

- сформировать навыки передвижения в природе, точного ориентирования и дозирования нагрузок;

- уметь организовать бивак, питание, обеспечение безопасности для участников похода;

- освоить приемы и навыки спортивного ориентирования;

- преодолевать естественные препятствия в природной среде, в том числе с помощью специального снаряжения;

- уметь оказать доврачебную медицинскую помощь пострадавшему.

Объем учебной практики составляет 6 дней (36 часов, 1 учебная неделя). Учебная практика проводится в форме пешего спортивного похода, составной частью которого являются практические занятия на местности, и предполагает использование специального снаряжения. Формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных студентами во время прохождения практики, является дифференцированный зачет.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ**

1. Организационный этап (подготовка к прохождению практики).

2. Прохождение практики (работа согласно рабочей программе).

3. Подведение итогов практики.

**1. Организационный этап**

Ознакомление с программными документами практики, инструктаж по технике безопасности. Разработка маршрута туристско-спортивного похода с использованием топографических карт. Подготовка снаряжения. Расчет питания и список продовольствия. Выбор походного режима. Распорядок дня, календарный план похода.

**2. Примерный тематический план работы во время прохождения практики**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание туристического похода | Количество  часов |
| День 1.   1. Проведение курсового собрания. Ознакомление с целями и задачами туристического похода. Инструктаж по технике безопасности. 2. Передвижение по ж/д от станции Гомель до станции «Сенозавод». 3. Пеший переход от станции «Сенозавод» до района стоянки на берегу р. Днепр у деревни Пескополье. 4. Устройство малого привала. 5. Выбор места ночлега группы, обустройство лагеря, организация питания и ночлега. Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы. 6. Конкурс походной песни у костра. | 6 |
| День 2.  1. Выбор места и оборудование туристической полосы препятствий.  2. Индивидуальная страховочная система. Обучение приемам обращения с веревкой и вязке специальных узлов.  3. Страховка в туристском походе. Обучение приемам самостраховки и командной страховки.   1. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Переправа по бревну. Преодоление препятствий с помощью веревки. Преодоление условного болота (по жердям и кочкам), чащи, завала, водной преграды. 2. Основные правила безопасности при движении на маршруте, при преодолении естественных и искусственных препятствий, при устройстве привалов, ночлегов и очагов. 3. Конкурс походного блюда «Званный ужин». | 6 |
| День 3.  1. Общие положения правил проведения соревнований туристско-спортивных походов.  2. Основные типы естественных препятствий и основные компоненты туристской техники.  3. Преодоление различных видов препятствий, подъемы и спуски.  4. Основные способы транспортировки пострадавшего на различных формах рельефа.  5. Организация переправ с обеспечением страховки и самостраховки: вброд, по клади, навесной.  6. Творческий конкурс «Лучшая группа». | 6 |
| День 4.  1. Основные правила безопасности в водном походе и на соревнованиях по технике водного туризма.  2. Сборка и разборка туристических байдарок.  3. Приемы передвижения и тактика в водном походе.  4. Основные типы естественных препятствий, характерные для маршрутов водных походов.  5. Правила эксплуатации водных судов и снаряжения, ремонт.  6. Творческий конкурс на лучшее обустройство лагеря. | 6 |
| День 5.  1. Демонстрация приобретенных знаний, умений и навыков в полевых условиях.  2. Преодоление полосы препятствия туристско-прикладных многоборьях в технике пешеходного туризма.  3. Организация соревнований по спортивному туризму.  4. Методика планирования и оборудования дистанций. Требования к дистанциям по обеспечению безопасности участников соревно­ваний.  5. Концерт у костра «Под гитару». | 6 |
| День 6.   1. Пеший переход от д. Пескополье к станции «Сенозавод» 18 км. 2. Поезд от станции «Сенозавод» до станции Гомель. 3. Ремонт снаряжения, подготовка его для длительного хранения. 4. Оформление итогового отчета о прохождении практики. | 6 |

**3. Подведение итогов практики.**

Оформление итогового отчета. Примерный план отчета приведен ниже. Защита отчета на зачете.

Примерный план отчета:

1. Характеристика спортивного похода.

1.1 Краткие справочные сведения о походе.

1.2 Состав группы.

1.3 Особенности планирования маршрута.

1.4 Заявленный план похода.

1.5 Цели и задачи похода.

1.6 Итоги похода.

1.7 Рекомендации группам, желающим повторить данный маршрут.

2. Организационные моменты похода.

2.1 Описание подъездов и отъезда.

2.2. Географическая характеристика района похода.

3. Описание тактико-технических действий группы.

3.1 Изменения маршрута и их причины.

3.2 Краткое описание ключевых препятствий на маршруте, необходимое специальное снаряжение, умения и навыки участников группы.

3.3 Нитка пройденного маршрута.

3.4 Пройденный маршрут, таблица ежедневных переходов.

3.5 Ежедневное описание полученных знаний, умений, навыков.

4. Дополнительная информация.

4.1 Снаряжение.

4.2 Весовые характеристики груза, взятого на маршрут.

**Параметры оценки деятельности студентов за период прохождения практики.**

1. Знания, практические навыки и умения, активность, проявленные студентом в период практики;

2. Качество содержания и оформления документов, своевременность их предоставления;

3. Ответы студента на защите практики, умение вести дискуссию.

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка в баллах** | **Показатели оценки** |
| 10  (десять) | Студент выполнил весь объем работы, требуемый программой практики, ответственно и с интересом относился ко всей работе, активно проявлял инициативу, показал глубокую теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации, сформулированы выводы. |
| 9  (девять) | Студент выполнил программу практики, хорошо выполнял задания, порученные руководителем, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации. |
| 8  (восемь) | Студент выполнил программу практики, хорошо выполнял задания, порученные руководителем, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, проявил исследовательскую культуру при оформлении документации, но допускал единичные несущественные ошибки. |
| 7  (семь) | Студент выполнил программу практики, выполнял задания, порученные руководителем, но не всегда самостоятельно, проявлял заинтересованность в работе, показал теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, допускал единичные несущественные ошибки, иногда затруднялся сформулировать выводы. |
| 6  (шесть) | Студент выполнил весь объем работы, согласно программе практики, с интересом относился ко всей работе, показал хорошую теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, некоторые задания выполнял не самостоятельно, допускал отдельные незначительные ошибки при выполнении заданий, оформление отчетных информации, возникали трудности при формулировании обобщений и выводов, которые решались с помощью преподавателя. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности. |
| 5  (пять) | Студент выполнил весь объем работы, согласно программе практики, с интересом относился ко всей работе, показал удовлетворительное теоретическую и практическую подготовку на всех этапах практики, некоторые задания выполнял не самостоятельно, допускал отдельные ошибки при выполнении заданий, оформление отчетных информации, возникали трудности при формулировании обобщений и выводов, которые решались с помощью преподавателя. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности. |
| 4 (четыре) | Студент выполнил программу практики, однако в процессе работы не проявил достаточной заинтересованности, инициативы и самостоятельности, допускал существенные ошибки в проведении мероприятий, предусмотренных программой практики, не сумел установить контакт с коллективом, при выполнении исследовательских заданий продемонстрировал недостаточный уровень исследовательской культуры. |
| 3  (три) | Студент не выполнил необходимый объем работы, согласно программы практики, не проявил в нем заинтересованности. Студент не нарушал режима практики и правил техники безопасности. |
| 2  (два) | Студент не выполнил необходимый объем работы, согласно программы практики, не проявил в нем заинтересованности. Студент допускал отдельные нарушения режима практики и правил техники безопасности. |
| 1  (один) | Студент не выполнил программу практики, безответственно относился к своим обязанностям. Допустил грубые нарушения. |

**ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

Руководитель туристского похода обязан:

- обеспечить подбор участников туристской группы с учетом их физической подготовленности, умения и навыков, технической оснащенности, а также психологической совместимости членов туристской группы; организовать медицинский осмотр участников туристской группы;

- изучить район, сложные участки предполагаемого маршрута туристского похода и способы их преодоления, подготовить необходимый картографический материал; провести при необходимости тренировки туристской группы;

- организовать подготовку и подбор снаряжения, продуктов питания, обеспечить комплектование медицинской аптечки, ремонтного набора, составить смету на проведение туристского похода;

- оформить необходимые документы (маршрутную книжку, маршрутный лист, сообщение в поисково-спасательные службы районов похода);

- письменно согласовать с маршрутно-квалификационной комиссией и поисково-спасательной службой района, в котором планируется проведение спортивного туристского похода, дату его начала и завершения;

- соблюдать маршрут туристского похода и выполнять указания и рекомендации маршрутно-квалификационной комиссии;

- принимать необходимые меры по обеспечению безопасности участников туристского похода, вплоть до изменения маршрута туристского похода или его прекращения в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему, другой туристской группе или местному населению. При этом усложнение маршрута туристского похода допускается лишь в исключительных случаях и не дает основания для повышения зачетной категории сложности туристского похода;

- сообщить в ближайшую поисково-спасательную службу, органы внутренних дел, а также в маршрутно-квалификационную комиссию о факте несчастного случая;

- подготовить отчет о проведенном туристском походе и представить его в маршрутно-квалификационную комиссию.

Руководитель туристского похода имеет право:

- исключить после обсуждения на собрании туристской группы из числа участников туристского похода туриста, не подготовленного к прохождению маршрута спортивного туристского похода;

- передать в случае необходимости руководство туристским походом другому участнику туристского похода соответствующей квалификации [8].

Участник туристского похода обязан:

- выполнять указания руководителя группы;

- пройти всестороннюю подготовку до начала похода и активно участвовать в его организации;

- прослушать цикл лекций, бесед, изучить инструкции по вопросам соблюдения правопорядка при прохождении маршрута, ознакомиться с природоохранными законами, правилами пожарной безопасности в лесах и предупреждением пожаров, а также способами тушения, правилами безопасности на воде, способами предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;

- в период подготовки к категорийному походу пройти медицинский осмотр в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере;

- в походе строго соблюдать санитарно-гигиенические правила на протяжении всего маршрута;

- оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие;

- вести себя тактично по отношению к местному населению;

- своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья и травмировании;

- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, принимать активное участие в общественно полезной работе;

- участвовать в подготовке отчета о совершенном походе.

Участник туристского похода имеет право:

- пользоваться туристским снаряжением, инвентарем, спортсооружениями организации, проводящей поход;

- участвовать в выборе и разработке маршрута похода;

- после окончания маршрута обсуждать на собрании туристской группы действия руководителя и участников похода и в случае несогласия с их действиями обращаться в соответствующие организации.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ НА МАРШРУТЕ**

Туристский поход начинается с момента выхода с рюкзаком из дома. Находясь в транспорте, туристы обязаны соблюдать правила проезда: не стоять в тамбуре без надобности, при посадке и выходе пользоваться передними и задними дверями, не спрыгивать с платформы на железнодорожные пути. При переходе через железнодорожные пути пользоваться переходными мостами, дорожками, туннелями. При подъезде к начальному пункту маршрута или на отдельных его участках запрещается пользоваться услугами неисправного, необорудованного для перевозки людей транспорта.

На маршруте при движении по простым дорогам руководитель должен вести группу цепочкой, по обочине, навстречу идущему транспорту. Категорически запрещается идти по проезжей части или переходить дорогу перед близко идущим транспортом. Необходимо помнить, что во время дождя и в гололедицу движение по дороге опасно.

Туристы должны соблюдать правила безопасности при переправе через водные преграды: не допускать переправу людей и групп на необорудованных, неисправных судах, а также перегрузку судов. Во время движения на лодке или других малых судах не переходить с одного места на другое, не перекладывать груз. Спасательные средства должны лежать сверху. Посадка и выход из лодок происходит по установленным правилам. В ненастье и большую волну переправу не производить.

При прохождении через населенные пункты необходимо относиться к местному населению доброжелательно и корректно. Не допускать в движении лидерства в группе, что может повлечь за собой растягивание участников на маршруте.

При выходе на туристскую тропу участникам похода порой приходится преодолевать определенные сложности: густой подлесок, заросли, бурелом, завалы. На их пути попадаются сгнившие деревья, кустарник, высокотравье, болота, овраги, осыпи, лесистые хребты и т. д. Ранним утром, когда в лесу обильная роса, или после дождя эти препятствия представляют собой определенную опасность для пешего туриста. Так, камни, покрытые мхом, корни и поваленные деревья от росы и дождя становятся мокрыми и скользкими. При неосторожном движении может произойти падение, в результате – получение травмы. Поэтому туристы, идущие в это время по лесу, должны быть очень внимательными.

Немаловажным фактором в деле безопасности движения является правильное распределение груза между участниками группы. Непосильный вес рюкзака может привести к быстрому утомлению, отсюда потеря координации и самостраховки, что в свою очередь может вызвать срыв. Поэтому, чтобы не допустить такого явления, необходимо перед выходом на маршрут распределить весь груз между участниками, учитывая силы каждого.

Немаловажную роль в безопасности похода играет скорость движения на маршруте. Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего большие расстояния в течение продолжительного времени, необходимо работу равномерно чередовать с отдыхом. Так, быстрый темп и недостаточный отдых участников может привести к утомляемости, что вызывает потерю внимания и приводит к травматизму.

Определяя скорость движения из расчета километража на день, необходимо учитывать препятствия на маршруте, рельеф, нагрузки и состояние участников, метеорологические условия и т. д.

Стартовое движение рекомендуется ежедневно начинать в среднем темпе, чтобы дать возможность организму вработаться. Первые переходы следует делать ровно, без рывков. От перехода к переходу темп движения должен возрастать постепенно, скорость – увеличиваться. В то же время скорость движения должна быть приемлема для самого слабого участника группы. Хорошая организация движения обеспечивает ритмичность работы организма, правильную дозировку нагрузки, четкость в действиях группы и безаварийность похода. При необходимости увеличения скорости на отдельных участках пути нужно разгружать уставшего или слабого участника.

Из среднего темп движения должен постепенно увеличиваться, а к концу очередного перехода, за 3–5 мин до привала, прийти к начальному, чтобы пульс стал ближе к норме. На скорость движения влияют непредусмотренный и усложненный характер рельефа, сложные участки пути, усталость группы, большая протяженность маршрута и другие причины, которые могут вызвать необходимую корректировку графика движения.

Удобнее двигаться колонной по одному. Направляющий ведет группу, замыкающий ему помогает. Задача первого – выбирать путь, определять направление, ориентироваться, следить за своевременными правилами между переходами. От опытности ведущего во многом зависит выбор наиболее удобного пути. Перед разветвлением троп, изменением направления движения, переходом реки, заболоченными участками, оврагами ведущий должен остановить группу и получить указание от руководителя на дальнейшее движение. На сложном участке пути необходимо организовать страховку. После прохождения сложного участка последним участником ведущий продолжает путь.

Скорость движения в лесистой местности определяется рельефом, растительностью и наличием троп. При ходьбе по тропам, полянам, лугам (с невысокой травой) оптимальная скорость – 4–5 км/ч. По лесу без троп, по болотистой местности, склону, через завалы скорость резко снижается, и общий дневной переход составляет всего несколько километров.

На маршруте бывают и непредвиденные обстоятельства, когда группа не может преодолеть возникшее препятствие: разлив реки, непроходимость болота. В этом случае приходится искать новые пути обхода, что также влияет на скорость движения. Она снижается в среднем примерно на одну треть, а иногда и больше.

Метеорологические условия являются трудно прогнозируемым фактором, влияющим на изменения графика маршрута. Дожди вынуждают снижать скорость движения и больше уделять внимания страховке. Туман затрудняет выбор безопасного пути, усложняет ориентирование. В неблагоприятную погоду скорость снижается на половину, а иногда надолго приходится устраивать внеочередной привал. Планируя путешествие в районах с неустойчивым климатом или в межсезонье, необходимо предусматривать резервные дни.

Походы в межсезонье имеют свои положительные и отрицательные стороны. В это время легче преодолевать заболоченные участки, низины, реки, озера, скованные морозом. Однако следует помнить, что в осенний период лед на озерах, реках и болотах еще тонок и не всегда может выдержать вес человека с рюкзаком. Поэтому при движении по льду необходимо соблюдать технику безопасности, а если есть возможность, то лучше обойти это место по более безопасному пути.

Движение по лесу нужно строить с учетом использования троп, тропинок, просек, полян и т. д. По тропе, даже самой заросшей или звериной, идти гораздо легче, чем напрямую – по азимуту. К тому же тропы пролегают так, что встречающиеся на пути препятствия огибают или пересекают в самом удобном для прохождения месте.

Двигаться по лесу следует цепочкой с интервалом 3–4 м. Первые должны предупреждать голосом об опасных местах: яме, торчащем пне, корне, скользком месте, скрытых промоинах и т. д. Идти по маршруту без тропы надо не спеша, осторожно, выбирая наиболее безопасное место. При таком темпе у туриста, наткнувшегося на какое-либо препятствие, будет меньше вероятности упасть и получить травму. При движении по азимуту рекомендуется просматривать путь возможно дальше, чтобы не оказаться в непроходимой чаще, в окружении завалов, сильно заросшего, глубокого оврага, распадка или болота и т. д.

На преодоление подобных препятствий уходит много времени и сил, так как туристам приходится подлезать под деревья, проходить по ним, спрыгивать, вновь подниматься, и все эти упражнения они выполняют с рюкзаком за плечами. Особенно рискованно проходить через прогнившие и неустойчиво лежащие деревья, тем более в дождливую погоду, когда они мокрые и скользкие. Если все же группа вынуждена идти по завалу, то при этом следует соблюдать осторожность (оказывать друг другу помощь, использовать в качестве опоры шест и т. д.).

Преодолевая заросшие глубокие овраги, заваленные буреломом, камнями, по дну которых нередко текут ручьи, следует выбирать наиболее пологое место спуска и подъема. При крутых, влажных и скользких склонах безопаснее спуск и подъем осуществлять с помощью веревочных перил.

Прежде чем двигаться сквозь заросли кустарника, следует зрительно наметить путь движения и стараться его придерживаться. В целях предохранения от ссадин и царапин следует надеть плотную одежду с длинными рукавами. Брюки заправить в сапоги или носки так, чтобы не было оголенных мест. Такая мера предосторожности позволит избежать травм. Если есть возможность обхода этих зарослей, то лучше ею воспользоваться.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Болотов, А.Н. Юному путешественнику / А.Н. Болотов. – Минск: Белорус. наука, 2000. – 89 с.

2. Вавилонский, А.Н Техника преодоления естественных препятствий в пешеходном туризме (навесная переправа) / А.Н. Вавилонский, Г.Н. Ситкевич, С.А. Казаков. – Витебск: изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 18 с.

3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

4. Дурович, А.П. Организация туризма: учеб. пособие / под ред. А.П. Дуровича. – 4-е изд., стереотип. – Минск: Новое знание, 2008. – 639 с.

5. Емельянов, Е.Е. Экскурсоведение: учебник / В.В. Емельянов. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004. – 215 с.

6. Журавский, А.Ю. Методические основы организации и проведения туристического слета школьников / А.Ю. Журавский // Фiзiчная культура i здароўе. – 2008. – №1. – С. 33–38.

7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов – М.: ФИС, 2003. – 96 с.

8. Крицкий, В.В. Организация и проведение туристских походов и экскурсий / В.В. Крицкий – Мозырь: МГПИ им. Н.К. Крупской, 2000. – 44 с.

9. Крицкий, В.В. Техника безопасности пеших и водных походов / В.В. Крицкий. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 64 с.

10. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Констан-тинов, И.А. Дрогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 169 с.: ил.

11. Назарова, В.А. Основы туристской подготовки / В.А. Назарова // Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 58–64.

12. Некляев, С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы / С.Э. Некляев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 240 с.

13. Стародубцева, С.Г. Ориентирование на занятиях по туризму: метод. рекомендации / С.Г. Стародубцева. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 35 с.

14. Федоров, Ф.К. Спортивный туризм: полоса препятствий: метод. рекомендации (для студентов ФФВ, учителей физической культуры и ЗОЖ, руководителей кружков туризма) / Ф.К. Федоров. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2011. – 67 с.

15. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Сов. спорт, 2002. – 361 с.

16. Шаповал, Г.Ф. История туризма Беларуси / Г.Ф. Шаповал. – 2-е изд. – Минск: РИВШ, 2006. – 164 с.