

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21»
г. Сергиев Посад



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №21
Бухарова Е.В.
« 15 » января 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительная общеобразовательная программа
школьного туристского клуба
туристско-краеведческой направленности
«ВездеХод»

возраст обучающихся: 11-18 лет

срок реализации 1 год

Составитель: Баринова Марина Владимировна - советник директора по воспитательной работе и взаимодействию с детскими общественными организациями

2024 г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы.

В современных условиях государство и общественные институты все активнее и шире культивируют спортивный и рекреационный туризм как одну из наиболее эффективных технологий продуцирования у человека здоровых духовных и физических качеств, а так же познавательных и творческих начал. Туризм в современных условиях представляет собой постоянно развивающуюся систему спортивных и образовательных, рекреационных и культурологических услуг, являясь важным компонентом культурной, экономической и социальной жизни общества. Туристско – краеведческая деятельность учащихся является эффективным социально – педагогическим средством воспитания, а также нравственного и физического оздоровления. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе. Большое внимание уделяется спортивной направленности занятий, это требует круглогодичной тренировки, совершенствования физической подготовки и туристских навыков. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года. Она включает краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Уделяется особое внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Программа рассчитана на 3 года обучения и является углубленной.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями)).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.06.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Правила вида спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013 г. № 571;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;

1.2 Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа туристско-краеведческой направленности.

Базовый уровень.

1.3 Отличительные особенности и новизна программы.

Отличительная особенность программы в том, что практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. При наборе обучающихся первого года группа комплектуется с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Работа ведется в смешанной разновозрастной группе, возраст -11-18 лет. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. После каждого года обучения планируется проведение зачётного многодневного похода, а в начале нового года обучения – общешкольного туристского слета. В наиболее интересных и сложных походах и соревнованиях учащиеся выполняют специальные задания краеведческого и экологического характера. Все занятия в туристическом кружке строятся на основе здоровьесберегающей технологии, объединяющей в себе все направления деятельности объединения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Одним из основных направлений работы является формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, стремления к здоровому образу жизни, формирование практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

Новизна программы в практической значимостью туризма, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

1.4. Адресат программы.

Для обучающихся от 11 до 18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и туризмом.

1.5. Форма обучения.

Основная форма обучения – очная.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы 1 год. Общее количество часов в программе - 34.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год- 34 часов.

Количество занятий и часов в неделю – 1 занятие в неделю.

Продолжительность занятий – 40 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях среднего и общего образования.

2. Цели и задачи программы:

2.1 Цель - создание условий для качественного освоения каждым обучающимся туристских навыков, успешного развития в коллективе и выживания в природе каждого обучающегося.

2.2.Задачи:

- формировать знания и умения, необходимые для самостоятельных разрешений различных ситуаций в ходе соревнований, походов и жизненной деятельности;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- формировать навыки оказания первой медицинской помощи.
- способствовать физическому и умственному развитию;
- создать условия для индивидуальных психологических возможностей обучающихся, обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- воспитать творческой, активной, самостоятельной личности;
- формировать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- формировать стремление у детей к физическому саморазвитию, поддержанию собственного здоровья и ведению здорового образа жизни.
- формировать у обучающихся бережное отношение к природе.

3. Содержание программы. Учебный план.

1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение, техника безопасности на занятиях.	1	1	0
2.	Основы туристской подготовки	5	1	4
3.	Топография и ориентирование	8	3	5

4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
6.	Участие в соревнованиях, походах, сборах.	10	1	9
ИТОГО:		34	8	26

Введение, техника безопасности на занятиях.

Теория (1 час): что включает в себя понятие «туризм», «спортивный туризм», «походы», ориентирование», правила поведения в спортивном зале, при работе с веревками, карабинами, с острыми, режущими предметами, как себя вести на воде, во время занятий на лыжах.

Основы туристской подготовки

Теория(1 час): походы разных категорий, личное групповое снаряжение (сбор и подготовка), ремонтные работы, обустройство бивуака, как себя вести в лесу, во время движения, подготовка к походу, выбор маршрута, виды переправ, виды костров и их разведение, вода, дрова, движение группой по различным участкам пути, самостраховка, самонаведение, командная страховка, сопровождение, виды препятствий и их преодоление, правила техники пролезания отвесных участков, техника скоростного лазания, техника и тактика преодоления водных препятствий на водных судах (катамаран, байдарка, рафт).

Практика (4 часа): подготовка и комплектование личного и группового снаряжения для многодневного похода, обустройство бивуака (палатки, тенты, костровище, приготовление еды), выбор и безопасное планирование маршрута, ремонтные работы по походному снаряжению, разведение различных видов костров, преодоление препятствий с помощью самостраховки, сопровождения, командной страховки, тренировка по скалолазанию, на искусственном рельефе, плавание на байдарке, катамаране, рафте, участие в соревнованиях по технике пешеходного, водного, лыжного туризма, скалолазания.

Топография и ориентирование

Теория (3 часа): карты (топографическая и спортивная), условные знаки, чтение карты, азимут, виды ориентирования, основы техники и тактики ориентирования, Особенности ориентирования в походе, на участках при отсутствии крупномасштабных карт, способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Практика (5 часов): ориентирование на местности по карте, компасу, природным ориентирам, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, ориентирование в походе, упражнения на отработку навыков ориентирования в различных условиях.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория (1 час): основы оказания первой доврачебной помощи (раны, вывихи, ушибы, переломы, растяжения, потеря сознания, солнечный удар, обморожение, остановка кровотечения, разные виды перевязок, транспортировка пострадавшего, лекарственные средства их назначение и применение, помощь при утоплении, при ожогах, отравлениях).

Практика (1 час): решение тестов на знание основ оказания первой доврачебной помощи, практические задания по изготовлению и наложению повязок, транспортировке пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория (1 час): основы развития физических качеств (равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость), способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Практика (7 часов): подвижные игры, упражнения на различные группы мышц, равновесие, координацию, бег, прыжки, игры, эстафеты, упражнения с элементами пешеходной техники, имитация гребли, техника бега в лесу по пересеченной местности, лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения.

Участие в соревнованиях, походах

Теория (1 час): личное и командное снаряжение для соревнований, походов, психологический настрой на участие, знакомство с условиями соревнований(умением их понимать и на основе их готовиться к дистанции).

Практика: (9 часов) участие в походах разной сложности, в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма, водной технике. скалолазанию, «Школе безопасности».

Ожидаемый результат

Должны знать:

- требования техники безопасности на тренировках, соревнованиях и в походе;
- способы профилактики заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень личного и группового снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи в походных условиях;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и групповой гигиены, экологические требования к группе;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и участия в соревнованиях и походах;
- правила психологического общения в группе;
- условные знаки топографических и спортивных карт, находить азимут, определять масштаб и расстояние между КП на карте.

Должны уметь:

- применять знания по технике туризма на практике;
- ориентироваться на местности;
- уметь проходить все этапы соревнований;
- ремонтировать и изготавливать снаряжение
- выполнять обязанности в походе;
- оказывать первую медицинскую помощь при всех травмах;
- проявлять самостоятельность, дисциплинированность, инициативность;
- активно включаться в коллективную деятельность;
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Итогом 1 года обучения является подготовка и проведение степных и категорийных походов (1-2 категории сложности), участие в городских и областных соревнованиях по туристическому многоборью, спортивному ориентированию и скалолазанию. Умение распоряжаться своим временем, организовывать рабочий процесс, способность контролировать себя в стрессовой ситуации.

Планируемые результаты

Должны знать:

- требования техники безопасности на тренировках, соревнованиях и в походе;
- способы профилактики заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень личного и группового снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи в походных условиях;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и групповой гигиены, экологические требования к группе;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и участия в соревнованиях и походах;
- условные знаки топографических и спортивных карт, уметь пользоваться компасом, определять азимут, «читать» карту по рельефу, масштабу;
- знать технику гребли на водных судах (катамаран, рафт, байдарка);
- как организовать страховку, самостраховку, навести перила для преодоления технических препятствий;
- правила психологического общения в группе.

Должны уметь

- уметь применять знания по технике пешеходного, водного туризма, скалолазания на практике;
- уметь ориентироваться на местности;
- знать и уметь проходить все этапы соревнований;
- ремонтировать и изготавливать снаряжение.
- выполнять обязанности в походе;
- выполнять все операции походного быта;
- обеспечивать командное сопровождение;
- самостоятельно готовиться к соревнованиям и походам;
- оказывать первую медицинскую помощь при всех травмах;
- выполнять функции любого участника похода;
- проявлять самостоятельность, дисциплинированность, инициативность;
- активно включаться в коллективную деятельность;
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Уметь работать в команде, управлять своим временем, когда необходимо, взять на себя функции лидера (на основе полученных знаний и навыков).

Календарный учебный график

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
- Сроки летних каникул- с 1 июня по 31 августа, зимних- 31 декабря по 9 января.
- Продолжительность занятий для обучающихся- 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
- Количество часов в неделю- 1 занятие в неделю по 40 мин.
- Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная проводится в декабре, итоговая – в мае.

№	тема занятия	кол-во часов	месяц	форма занятия
1	Туризм как спорт и отдых. История развития туризма, туристские путешествия. Воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Туризм»
2.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
3.	СО как вид спорта. Виды СО. Понятие о топографической и спортивной карте.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
4.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	сентябрь	практическое занятие
5.	Учебно-тренировочный поход	1	сентябрь	Практическое занятие
6.	Условные знаки, азимут, ориентирование -«Лабиринт»	1	октябрь	практическое занятие
7.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	октябрь	практическое занятие

8.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
9.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	ноябрь	практическое занятие
10.	Соревнования по скалолазанию (школьный этап)	1	ноябрь	практическое занятие
11.	Соревнования ориентирование «Кубок лабиринтов»	1	ноябрь	практическое занятие
12.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	ноябрь	практическое занятие
13.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	декабрь	практическое занятие
14.	Ориентирование	1	декабрь	практическое занятие
15.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1	декабрь	практическое занятие
16-18.	Учебно-тренировочный поход	3	декабрь	практическое занятие
19.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие

20.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие
21-22.	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	2	февраль	беседа, практическое занятие.
23-24.	Ориентирование на лыжах	2	февраль	практическое занятие
25.	Техника туризма	1	март	практическое занятие
26.	Ориентирование на лыжах	1	март	практическое занятие
27.	Ориентирование на лыжах	1	март	практическое занятие
28.	ОФП. Спортивные игры.	1	март	беседа, практическое занятие.
29-30.	Учебно-тренировочный поход	2	апрель	практическое занятие
30-34	Соревнования по технике водного туризма	4	май	практическое занятие

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

Степень подготовленности обучающихся в конце учебного года обучения определяется на туристском спортивном уровне, техническая подготовка проверяется на соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов.

Долгосрочная программа по туризму имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Формами контроля являются: наблюдение (на занятиях, соревнованиях, походах), собеседование (с обучающимися, родителями), участие в соревнованиях, спортивные достижения, тесты из задания на знания теории содержания программы. Образовательным результатом является освоения обучающимся содержания программы.

Оценочные материалы

- контрольные нормативы по физической и технической подготовке, тестирование теории 2 раза в течении учебного года;
- тесты на знание основ оказания первой доврачебной помощи;
- участие и результаты в соревнованиях, походах в течении учебных лет;
- прохождение промежуточной и итоговой аттестации.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, походах;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

На тренировочных занятиях применяются следующие **методы обучения** спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы).
- практический: - методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1 Воспитательный компонент.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

- воспитание творческой, активной, самостоятельной личности;
- воспитывать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать стремление у детей к физическому саморазвитию, поддержанию собственного здоровья и ведению здорового образа жизни.
- воспитывать у обучающихся бережное отношение к природе.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований внутри объединения; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	В течение года
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей. 	В течение года
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

<p>государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках 	<p>В течение года</p>

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное техническими средствами и оборудованием.

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор, комплект топографических, спортивных карт, фотографии, слайды туристических объектов.

При проведении практических занятий:

- спортивный зал;
- маты;
- верёвки;
- каски;
- страховочное оборудование (обвязки, карабины, ролики, перчатки....);
- лыжные комплекты;
- компаса;
- рюкзаки;

- палатки;
- котелки;
- спальники;
- туристические коврики.

3.3. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

3.4. Информационно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности обучающихся;
- сборник диагностических заданий к дополнительной общеобразовательной программе «Техника пешеходного туризма»;
- видеотеку;

Демонстрационный материал: карты районов походов с нанесенной ниткой маршрута, фотоматериал о районе совершения похода;

регламенты проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанции пешеходные, лыжные, горные, на средствах передвижения);

- инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ;

-раздаточный материал: памятки «Примерный список группового снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды), «Список индивидуальной аптечки(без лекарственных препаратов)», «примерный список личного снаряжения для совершения однодневного похода (летние и осенние периоды)».

Список литературы

- Ривкин Е.Ю. «Организация туристической работы со школьниками». М., 2001 г.
- Курцев П.А. «Медико – санитарная подготовка учащихся» М., «Просвещение»
- Сердюковская Г.Н. «Гигиена детей и подростков».
- Зеeman М. «Техника наложения повязок»
- Курилова В.И. «Туризм»
- Алексеев А.А. «Питание в туристском походе».
- Огородников Б.И. «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма».
- Маслов А.Г. , Константинов Ю.С., Дрогов И.А., «Полевые туристские лагеря», М., 2000 г.
- Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма.