

МОУ «Скребловская средняя общеобразовательная школа »

Рассмотрено и рекомендовано

Утверждено № 18 от 30.08.19

к утверждению пед.советом

№1 от 30.08.2019

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно- спортивной направленности**

«туристический кружок»

Возраст детей: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Хайдуков М.М.

2019

1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Туристический кружок» разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р),

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организация дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).

Вид деятельности обучающихся. Рабочая программа «туристического кружка» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), на основе программы «Туристско-краеведческой деятельности» (авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.С.Сафронов) М., Просвещение 2011 г.

Самодетельный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Важно создать для учащихся пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Необходимо поддерживать природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют возможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать по собственным интересам, удобствами, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность, таким образом, позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед ребенком младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием этих детей. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной

образовательной программы.

✓ **Виды деятельности:**

1. Практическая игра.
2. Дидактические игры и задания, игровые упражнения;
3. Спортивные игры, общеразвивающие спортивные упражнения
4. Теоретические занятия.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

✓ **Направленность.** Данная программа дополнительного образования, имеет физкультурно-спортивную направленность.

✓ Данный курс ДОП рассчитан на базовый и повышенный уровень сложности содержания. Программа «Туристический кружок» реализуется на базе МОУ «Скребловская СОШ» Лужского р-на, ЛО.

✓ ДОП «Туристический кружок» рассчитана на детей в возрасте 14-16 лет, ограничений и противопоказаний к занятиям нет. Обучаться по данной программе могут дети с ОВЗ (исключая детей с УО, тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата). Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 недели), по очной форме обучения, продолжительность занятия 40 минут. Занятия проводятся в группе из 12 человек.

✓ Учитель реализующий программу: Хайдуков Михаил Михайлович (высшая квалификационная категория)

2. СОДЕРЖАНИЕ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ КУРСА.

Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки

продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, перчатки, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, кольшки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, перчатки, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях,

головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Краеведение.

История Лужского района. Город Луга и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Луга и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Лужского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Ленинградской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Оформление документации соревнования и похода.

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

Цель программы: оказание помощи школьникам, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в спортивном туризме.

Задачи:

- научить знаниям, умениям и навыкам спортивного мастерства, обеспечивающим высокие достижения в различных видах спортивного туризма.
- воспитать мотивацию освоения спортивного мастерства к технологиям освоения опыта ЗОЖ.
- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели.
- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.
- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливание.
- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях.
- получение учащимися основных навыков краеведческой работы.
- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу обучения учащиеся должны

научится:

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

получат возможность:

организовывать самостоятельные систематические занятия туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую помощь при легких травмах; приобретут опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Туристический кружок».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Пешеходный туризм». Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
- накоплении знаний и формировании умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Пешеходный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальны компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических

занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 часа)

№ УР-	Дата	Тема урока	Часы
1.	07.09.	Вводное занятие.	1
2.	14.09.	Краеведение.	1
3.	21.09.	Топография. Туристские узлы.	1
4.	28.09.	Топография. Туристские узлы.	1
5.	05.10.	Туристские узлы. Топография.	1
6.	12.10.	Краеведение. Спортивное туристское многоборье.	1
7.	19.10.	Спортивное туристское многоборье.	1
8.	26.10.	Спортивное ориентирование.	1
9.	09.11.	Безопасность юного туриста.	1
10.	16.11.	Быт юного туриста.	1
11.	23.11.	Кухня юного туриста.	1
12.	30.11.	Песни юного туриста. Быт юного туриста.	1
13.	07.12.	Кухня юного туриста. Песни юного туриста.	1
14.	14.12.	Преодоление препятствий. Ориентирование на местности.	1
15.	21.12.	Песни юного туриста.	1
16.	28.12.	Вводное занятие. Легенды и были родного края.	1
17.	11.01.	Туристские узлы и их назначение.	1
18.	18.01.	Преодоление препятствий. Туристские игры.	1
19.	25.01.	Песни юного туриста. Кухня юного туриста.	1
20.	01.02.	Топография. Ориентирование на местности.	1
21.	08.02.	Топография. Ориентирование на местности.	1
22.	15.02.	Туристские узлы и их назначение.	1
23.	22.02.	Преодоление препятствий. Туристские игры.	1
24.	01.03.	Туристская стенгазета. Песни юного туриста.	1
25.	15.03.	Поход знакомство. Природоохранные акции.	1
26.	22.03.	Песни юного туриста. Легенды и были родного края.	1
27.	05.04.	Топография. Ориентирование на местности.	1

28.	12.04.	Безопасность юного туриста.	1
29.	19.04.	Быт юного туриста.	1
30.	26.04.	Песни юного туриста. ПВД.	1
31.	10.05.	Песни юного туриста. ПВД.	1
32.	17.05.	Спортивное ориентирование на местности.	1
33.	24.05.	Спортивное туристское многоборье.	1
34.	31.05.	Спортивный поход. Туристская стенгазета.	1

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога

Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985

Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования»
М.: Профиздат, 1984

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур
МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским
соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение»
1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989