

Комитет администрации Кытмановского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр
спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на
педагогическом совете
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:
Директор Л.В.Роор
Пр. № 30 от 15.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Жумар»

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Дерман Антон Юрьевич, педагог
дод,1 кв категория

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

Актуальность:

Актуальность программы обусловлена потребностью в организации полезного досуга детей, потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности. Сегодня не вызывает сомнения, что гармоничное развитие детей в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. Во время занятий происходит развитие необходимых двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Теоретическая подготовка является неотъемлемым

компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- Лыжный туризм
- пеший туризм
- скалолазание

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

Направленность ДООП:

Туристско-краеведческая.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на обучающихся 9 - 17 лет не имеющих медицинских противопоказаний.

Срок и объем освоения ДООП:

2 года, 432 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
туризм	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.	0 часов в неделю; 0 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Создание условий для развития физических качеств обучающихся, привития стремления к здоровому образу жизни, посредством туризма и краеведения, для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

Задачи:

Личностные:

- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения на различных рельефах;
- обучить правильно использовать индивидуальные физиологические особенности при лазании;
- обучить работе в команде;
- научить организации личного тренировочного процесса.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), - память (зрительная и кинематическая), - мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию физических способностей обучающихся (скоростносиловые, координационные, гибкость и выносливость);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию координации;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать развитию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;

- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- воспитание характера и воли, чувства долга.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	• способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях, • виды туристических узлов, • технику отыскания пострадавшего в лавине, • виды снаряжения	• способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях, • виды туристических узлов, снаряжения • растения нашей местности, • технику установки палатки.	• нет
Уметь	• применять навыки туристической подготовки	• ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, • подниматься и спускаться по склону, • переправляться через реку по навесной переправе и по бревну, • приготовить пищу на костре.	• нет

Владеть	ЗУН необходимыми для туристов	ЗУН необходимыми для туристов	нет
----------------	---	---	---

1.3. Содержание программы

«туризм»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	38	4	34	Зачет
1.1	Сила, быстрота, гибкость и выносливость - физические качества человека	12	1	11	нет
1.2	Координационные способности.	11	1	10	нет
1.3	Скоростно-силовые способности	12	1	11	нет
1.4	итоговое занятие	3	1	2	Зачет
2	Технико-тактическая подготовка	149	34	115	
2.6	Вязание узлов	8	2	6	занятие -зачет
2.7	Виды снаряжения и экипировки	7	2	5	занятие -зачет
2.8	Оказание первой помощи «пострадавшему», и его транспортировка в различных условиях	8	2	6	занятие -зачет
2.9	Топография. Определение азимута	6	2	4	занятие -зачет

2.10	Установка и снятие палатки	8	2	6	● занятие -зачет
2.11	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	18	8	10	● нет
2.12	Тактика преодоления препятствий.	24	8	16	● нет
2.13	Техника преодоления препятствий .	50	6	44	● нет
2.14	Участие в соревнованиях	16	0	16	● Соревнования
2.15	Итоговое занятие	4	2	2	● Зачет
3	Техника безопасности	4	2	2	● нет
3.17	техника безопасности	4	2	2	● нет
4	Психологическая подготовка	6	4	2	●
4.19	Морально-этическое воспитание	2	2	0	● нет
4.20	Волевая подготовка	4	2	2	● нет
5	Закаливание и спортивная гигиена	7	4	3	●
5.22	Правила гигиены	3	2	1	● нет
5.23	Принципы закаливания	4	2	2	● нет
6	Травматизм	12	6	6	● тест
6.25	Ушибы, растяжения, вывихи	4	2	2	● нет
6.26	Переломы	4	2	2	● нет
6.27	Кровотечения	4	2	2	● нет
	Итого:	216	54	162	

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка

1.1. Сила, быстрота, гибкость и выносливость - физические качества человека

Теория:

физические качества, их виды

Практика:

Упражнения на развитие силовых качеств: приседания, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (1 круг – по 30 секунд), выпрыгивание вверх со взмахом рук в быстром темпе, Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге, планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора), упражнения на развитие общей гибкости, упражнения на развитие специальной гибкости, упражнения на развитие специальной ловкости,

1.2. Координационные способности.

Теория:

Виды координационных способностей.

Практика:

Упражнения на развитие координационных способностей: лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (40 раз).

1.3. Скоростно-силовые способности

Теория:

Значение скоростно-силовых способностей в скалолазании. Особенности воспитания скоростных способностей

Практика:

Упражнения на развитие скоростносиловых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 р

1.4. итоговое занятие

Теория:

Письменный тест

Практика:

сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

2. Техничко-тактическая подготовка

2.1. Вязание узлов

Теория:

Виды туристических узлов (прямой, шкотовый, брамшкотовый, проводник, проводник, восьмерка, схватывающий, ткатский, грепвайн, их применение.

Практика:

Вязание туристических узлов.

2.2. Виды снаряжения и экипировки

Теория:

видов туристической экипировки

Практика:

Походное снаряжение, правильность экипировки

2.3. Оказание первой помощи «пострадавшему», и его транспортировка в различных условиях

Теория:

Оказание первой помощи при заданных травмах.

Практика:

Наложение жгута. Обработка раны йодом. Наложение стерильной повязки. Наложение шин. Транспортировка пострадавшего.

2.4. Топография. Определение азимута

Теория:

Определение азимута на местности. Изучение устройства компаса

Практика:

Работа с компасом на местности.

2.5. Установка и снятие палатки

Теория:

Ознакомление с техникой установки и снятия палатки на 10 кольшков и 2 стойки

Практика:

Отработка установки и снятия палатки без перекоса и складок на скатах крыши.

2.6. Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).

Теория:

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практика:

Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

2.7. Тактика преодоления препятствий.

Теория:

оптимальный план похода;
запасные и аварийные варианты;
вариант комплектования группы;
вариант материально-технического обеспечения похода;
вариант организации питания;
вариант распределения обязанностей в группе до похода и в период движения по тропе или несложным участкам местности;
походный режим по времени;
походный нагрузочный режим;
путь;
время преодоления локальных препятствий;
варианты комплектования «связок»;
технику преодоления локальных препятствий;
технику страховки;
технику бивачных работ;
место бивака;
технику поисково-спасательных работ, включая транспортировку пострадавшего;
умение принять правильное решение в нестандартных ситуациях;

Практика:

Решение ситуационных задач

2.8. Техника преодоления препятствий.

Теория:

виды препятствий

Практика:

Дистанции 1-2-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

2.9. Участие в соревнованиях

Практика:

участие в районных и краевых соревнованиях

2.10. Итоговое занятие

Практика:

зачет

3. Техника безопасности

3.1. техника безопасности

Теория:

Общие правила безопасности

Практика:

решение ситуационных задач

4. Психологическая подготовка

4.1. Морально-этическое воспитание

Теория:

Психологический климат в туристской группе, ее сплоченность и надежность в чрезвычайных обстоятельствах

4.2. Волевая подготовка

Теория:

Значение психологической подготовки для туристов. Формирование волевых качеств у туристов

Практика:

психотренинг

5. Закаливание и спортивная гигиена

5.1. Правила гигиены

Теория:

Личная гигиена при занятии туризмом, Гигиена одежды и обуви.

5.2. Принципы закаливания

Теория:

Значение водных процедур. Принципы закаливания

6. Травматизм

6.1. Ушибы, растяжения, вывихи

Теория:

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практика:

оказание первой помощи

6.2. Переломы**Теория:**

Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы.

Практика:

оказание первой помощи

6.3. Кровотечения**Теория:**

Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы.

Практика:

оказание первой помощи

Базовый уровень (1 год обучения)**Учебный план**

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие туризма в нашей стране	7	5	2	• Творческая работа
1.1	Развитие туризма в нашей стране	7	5	2	• Творческая работа
2	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	12	7	5	• нет
2.3	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	12	7	5	• нет
3	Тактика и техника пешеходного туризма	25	10	15	• Соревнования
3.5	Тактика и техника пешеходного туризма	25	10	15	• Соревнования
4	Медицинская подготовка.	12	6	6	• поход

4.7	Медицинская подготовка.	12	6	6	• поход
5	Спортивная подготовка туриста	45	3	42	• Соревнования
5.9	Спортивная подготовка туриста	45	3	42	• Соревнования
6	Краеведческая подготовка	12	6	6	• Творческая работа
6.11	Краеведческая подготовка	12	6	6	• Творческая работа
7	Подготовка походов	30	10	20	• Зачет
7.13	Подготовка походов	30	10	20	• Зачет
8	Проведение походов	50	0	50	• поход
8.15	Проведение походов	50	0	50	• поход
9	Туристские слеты и соревнования	23	0	23	• Соревнования
9.17	Туристские слеты и соревнования	23	0	23	• Соревнования
	Итого:	216	47	169	

Содержание учебного плана

1. Развитие туризма в нашей стране

1.1. Развитие туризма в нашей стране

Теория:

История развития туризма в нашей стране. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самостоятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха людей, образовательное значение туризма. Достижения советских туристов. Что читать о туризме и путешествиях, о знаменитых ученых-путешественниках.

Практика:

написание докладов, рефератов, создание презентаций на тему «Развитие туризма в нашей стране», «Виды туризма», «Ученые путешественники» и последующее их обсуждение.

2. Топографическая подготовка и ориентирование в походе

2.1. Топографическая подготовка и ориентирование в походе

Теория:

Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика:

Определение крутизны склонов.

3. Тактика и техника пешеходного туризма

3.1. Тактика и техника пешеходного туризма

Теория:

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности туристической группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само - и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

4. Медицинская подготовка.

4.1. Медицинская подготовка.

Теория:

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практика:

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

5. Спортивная подготовка туриста

5.1. Спортивная подготовка туриста

Теория:

Физическая и морально-волевая подготовка туриста.

Практика:

Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

6. Краеведческая подготовка

6.1. Краеведческая подготовка

Теория:

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, пруды, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой

славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.

Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практика:

Работа с картой района, края: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия» по карте. Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, презентаций, подбор газетных вырезок. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт. Проведение краеведческих викторин. Отработка приемов выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.

7. Подготовка походов

7.1. Подготовка походов

Теория:

При подготовке к предусмотренным учебным планом работы кружка учебно-тренировочным походам (практическим занятиям на местности) со всем составом кружка, а также по отдельным группам кружковцев и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий.

Практика:

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

8. Проведение походов

8.1. Проведение походов

9. Туристские слеты и соревнования

9.1. Туристские слеты и соревнования

Продвинутый уровень (0 лет обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.3

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	174
Продолжительность каникул	93
Даты начала и окончания учебного года	сентябрь- май
Сроки промежуточной аттестации	апрель-май
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	нет

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	• медаптечки и пр., обзорные карты края, района; схемы; топографические и спортивные карты; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки.

Информационное обеспечение	• компьютер, методический материал
Кадровое обеспечение	• Дерман Антон Юрьевич, педагог ДОД

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Творческая работа
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	• поход, соревнования

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный

- Наглядный
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Встреча с интересными людьми
- Презентация
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

2.6. Список литературы

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
- 10.«Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
- 11.Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
- 12.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
- 13.«Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989