

Управление образования города Когалыма
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «Средняя школа №8»)

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МАОУ «Средняя школа №8»

Приказ №523 от 24.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Спортивный туризм»
направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Рустамов Марат Касумович,
преподаватель-организатор ОБЗР,
педагог дополнительного образования

г. Когалым, 2024г.

Пояснительная записка

Наименование дополнительной общеобразовательной программы: «Спортивный туризм».

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения – стартовый.

Место реализации программы – МАОУ «Средняя школа №8» города Когалыма.

Адрес реализации программы: 628481, Тюменская область, ХМАО–Югра, город Когалым, улица Янтарная, 11

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» разработана в соответствии с:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).

– Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).

– Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).

– Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

– Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №8» города Когалыма.

Актуальность программы

Сегодня туризм, как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Новизна программы: спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют

духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей каждой возрастной группы учащихся.

Программа дополнительного образования предполагает учет интересов, увлечений, образовательных планов учащихся в направлениях дополнительного образования.

Адресат программы.

Данная программа будет интересна обучающимся в возрасте 11 -14 лет.

Цель программы: формирование основ организаторской и коммуникативной компетентностей на материале спортивного туризма.

Задачи:

1. Развивать способность членов команды анализировать, оценивать и контролировать свою индивидуальную и групповую работу.
2. Разработать и апробировать технику и тактику по совершенствованию прохождения технических этапов на соревнованиях по туристскому многоборью.
3. Дать участникам методы функциональной диагностики, позволяющие контролировать собственное состояние и оценивать тренированность.
4. Научить участников пользоваться современным туристским снаряжением и оборудованием.
5. Повысить уровень эмоционально-волевой регуляции.

В данной программе используется Теоретическая проверка знаний, практическая, сдача норм ВФСК «ГТО», а так же (Приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 С изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 09.04.18. № 325 и от 18.12.18. № 1050 Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм») - инструментарий оценки и учета личностных достижений учащихся

Данная программа ориентирована на выявление потенциальных партнёров в системе дополнительного образования. Так при взаимном систематичном сотрудничестве МАОУ «Средняя школа №8» города Когалыма каждый год проводятся городские соревнования «Школа безопасности».

Программа по «Спортивному туризму» представляет пути интеграции дополнительного образования в практику реализации образовательной программы

Уровень программы: стартовый

Объем программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 68 учебных часа практических и теоретических занятий.

Сроки реализации программы 34 недели, 9 месяцев.

Формы и режим занятий

Форма обучения - очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 40 минут.

Формы и методы организации учебно – познавательной деятельности

Формы проведения учебных занятий групповая – осуществляется с группой учащихся состоящих из 15 и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.

Наполняемость группы: максимальное количество учащихся в одной группе – 20 детей, минимальное – 15 детей.

Формы и режим занятий. Форма обучения – очная; групповая, индивидуальная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Содержание программы ориентировано на добровольные, разновозрастные и разновозрастные группы детей.

Возраст детей, участвующих в программе – средний школьный. В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы и методы деятельности.

Условия реализации программы.

Условия набора учащихся: Изначально на **стартовый уровень** принимаются все дети. Программа содержит материал минимальной сложности, является первой ступенью к переходу на базовый уровень общеразвивающей программы.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетнего.

Продолжительность одного занятия 40 минут.

Порядок проверки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» утверждается приказом директора образовательной организации.

Программа ежегодно корректируется с учетом изменяющихся условий, нормативных требований.

Методы организации занятий: объяснение педагога, беседа, рассказ педагога, демонстрация мультимедиа материала, опрос методом тестирования, практические занятия в виде игры, проектная деятельность, соревновательные элементы. Основной формой является комбинированное занятие, включающее в себя: организационный момент, повторение пройденного материала, введение нового материала, подведение итогов. Обучение происходит в виде теоретических и практических занятий.

Общеразвивающая программа «Спортивный туризм» направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимися своей будущей профессии; юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» осуществляется на основе учебного плана.

Учебно-тематический план

Содержание и виды работ	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
	теория	практика	всего	
Введение	1	-	1	
Основы туристской подготовки	2	4	6	
Топография и ориентирование	4	8	12	
Краеведение	2	4	6	
Обеспечение безопасности	4	6	10	
Общая физическая подготовка	4	7	11	
Специальная физическая подготовка	4	8	12	
Специальная туристская подготовка	2	8	10	
Всего:	23	45	68	

Содержание программы

1. Введение

Теория

Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

Теория

Туристские путешествия, история развития туризма.

Воспитательная роль туризма.

Практика

Личное и групповое снаряжение.

Подготовка к походу, путешествию.

Движение в походе.

Профилактика опасностей и травм в походе.

Организация бивачных работ.

Питание в туристском походе.

Походы.

Подведение итогов туристского похода.

3. Топография и ориентирование

Теория

Топографическая и спортивная карта.

Топографические знаки.

Практика

Компас. Работа с компасом.

Измерение расстояний.

Способы ориентирования.

Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование по горизонту, азимут.

4. Краеведение

Теория

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Практика

Изучение района путешествия.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

5. Обеспечение безопасности

Теория

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Практика

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Основные приемы оказания первой помощи.

6. Общая физическая подготовка

Теория

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП

Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения

Практика

Спортивные игры

Силовая подготовка

Кроссовая подготовка

Тестирование

7. Специальная туристская подготовка

Теория

Специальное личное и групповое снаряжение.

Узлы, способы завязывания, применение.

Практика

Работа с веревками.

Работа с карабинами.

Личное прохождение этапов.

Командное прохождение этапов.

Полигоны по спортивному туризму.

Соревнования по виду "Спортивный туризм".

Соревнования по виду "Спортивное ориентирование".

Туристские слеты.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально использовать своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют где применяют действие с веревками;
- используют общие приемы решения поставленных задач;
- ставят и формулируют проблемы;
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;
- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству;

- знание истории физической культуры, истории туризма;
- формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, языку, религии.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владении знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах оказания доврачебной помощи, профилактики травматизма и заболеваний.

В области нравственной культуры:

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- способность управлять своими эмоциями во время занятий и тренировок;

В области трудовой культуры:

- уметь планировать режим дня;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- уметь проводить туристские походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

В области эстетической культуры:

- формирование культуры движений, потребности иметь хорошее телосложение, умения сохранять правильную осанку.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнение содержанием;
- владение способами наблюдения за показателями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта, спортивного туризма и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знать: основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических занятий, топографию и способы ориентирования, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм, правила проведения соревнований по спортивному туризму.

Уметь: устанавливать палатку, читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, выполнять краеведческие задания на маршруте, изучать интересные места родного края, подбирать состав медицинской аптечки для похода, оказывать доврачебную помощь.

Формы подведения итогов реализации программы. Промежуточная (итоговая) аттестация проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май) в форме участия в соревнованиях, реализации проектов.

Основными формами контроля уровня достижения являются:

- рейтинговая система обучающихся внутри объединения;
- индивидуальный график участия в соревнованиях различного уровня;

- индивидуальный план тренировочного процесса;
- соревнования;
- ситуационная задача;
- практическая работа;
- анализ ситуации.

Отслеживание результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Форма **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися внутри секции спортивного ориентирования.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование. Хорошим способом определить уровень знаний и умений учащихся являются диагностические карты, позволяющие оценить на каком из трех уровней находится каждый из учащихся. Кроме того, важным показателем облучённости являются результаты соревнований.

Диагностическая карта

Топография: -Топознаки – 8 заданий -Расстояние по карте – 2 задания	-Топознаки – более 4 баллов штрафа -Расстояние по карте - более 5 баллов штрафа
	-Топознаки – до 3 баллов штрафа -Расстояние по карте - до 4 баллов штрафа
	-Топознаки – до 1 балла штрафа -Расстояние по карте – до 2 баллов штрафа
Медицинская подготовка -состав медицинской аптечки -ПМП при ожоге	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает ошибки
-ПМП при обморожении -ПМП при поверхностных ранениях -действие при укусе клеща	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике ПМП
	Низкий: делает с помощью руководителя
Бивак: -установка палатки -разведение костра -приготовление пищи на костре	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла 20-30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4-6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: -подъем спортивным способом -спуск спортивным способом -навесная переправа -параллельные перила -бревно с горизонтальным маятником	Выполнение с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа)
	Выполняет самостоятельно, без ошибок

Уровень подготовки по видам	Низкий x1 Средний x2 Высокий x3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов Средний – от 11 до 17 баллов Высокий – от 17 до 24 баллов

Методические материалы

Формы: учебное занятие.

Типы:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей;
- контроль умений и навыков.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический;
- эмоциональный (подбор репродукций и иллюстраций, аудио и видео- ряда).

Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение
- развивающее обучение
- игровые технологии
- технология сотрудничества
- проектная технология

Организационно – педагогические условия реализации Программы

Календарно-учебный график

Начало учебного года	02.09.2024
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность каникул:	
Осенние	27.10.2024-04.11.2025 (9 дней)
Зимние	30.12.2024-08.01.2025 (10 дней)
Весенние	22.03.2025-30.03.2025 (9 дней)
Летние	27.05.25-31.08.25(14 недель)

Организационно-педагогические условия

Начало учебных занятий - 2 сентября. Окончание учебного года – 26 мая.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;
 К – полный комплект (на каждого обучающегося);
 Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов исредств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.– М.: Просвещение, 2011.– 77 с.: ил.– (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
11	Палка гимнастическая	К
13	Скакалка детская	К
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Аптечка	Д
19	Туристическое снаряжение	Д
20	Веревки	Д

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник (педагог дополнительного образования, учитель), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Список литературы и интернет источники

1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.

3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
4. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с.
5. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: изд-во РМАТ, 2001. 96 с.
6. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
7. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
8. Гогонов Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд-во СамГПУ, 2000. 92 с.
9. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
овости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения"
<http://madut.narod.ru/new.html>
10. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ.
<http://minstm.gov.ru/>
11. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения
<http://ocdytk.ucoz.ru/>
12. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
13. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения
<http://www.turcentrf.ru/>
14. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России
<http://tmmoscow.ru/>
15. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.
16. Путрик Ю. С., Терещенко А. А. Стандарты туристских общественных организаций. М.: Институт наследия, 2004г. 176 с.
17. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.