

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Красноярский краевой центр туризма и краеведения»

Принята на заседании
методического совета
от «15» мая 2020 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ ДО
«Красноярский краевой центр
туризма и краеведения»
_____ Н.В. Грушевская
Приказ № 91 от 28.08.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Лыжный туризм»

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет

Срок реализации: 1 полугодие

Авторы - составители
программы: Яшникова Н.В., методист;
Ларионова А.М., педагог
дополнительного образования.

г. Красноярск, 2020

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжный туризм» (стартовый уровень)

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжный туризм» туристско-краеведческой направленности была разработана на основе типовой программы детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм» (авторы – Константинов Ю.С., Рыжков В.М., Москва, 2015 г.)

Данная программа учитывает природные особенности нашей России, когда в течение одного учебного года предоставляется возможность заниматься лыжным туризмом.

Программа носит комплексный характер. Учебный год включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению.

Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы в процессе реализации курса.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его 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.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы – Привлечение обучающихся к занятиям лыжным туризмом, обучение их безопасному поведению в природной среде, совершенствование морально-волевых и физических качеств обучающихся.

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 лыжному туризму.
3. Дать участникам методы функциональной диагностики, позволяющие контролировать собственное состояние и оценивать тренированность.
4. Научить участников пользоваться современным туристским снаряжением и оборудованием.
5. Сформировать навыки и умения безопасного поведения в природной среде во время походов, экспедиций, соревнований.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

В отличие от существующей программы, данная программа дает возможность учащимся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении дистанции более высокого класса, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределится с перспективами развития в области спортивного туризма.

Возраст участников

Участниками программы могут стать учащиеся 9 – 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедших начальную и среднюю туристскую подготовку по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности, имеющие опыт участия в туристских соревнованиях.

Срок реализации программы 1 полугодие.

Режим занятий.

Программа реализуется по очно - заочной форме. Годовой цикл программы состоит из одной интенсивной сессии (школы) и межсессионной работы, объединенных общей содержательной линией. Количество часов на ее освоение – 72 часов в год.

Во время интенсивной сессии (школы) занятия проводятся ежедневно в течение 8 академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий. Практические занятия на местности до 4 часов. В период сессии предусмотрены туристско-краеведческие, спортивные походы дней.

В межсессионный период проводятся индивидуальные консультации, учащиеся выполняют самостоятельные работы по программе, участвуют в краевых соревнованиях.

Формы занятий: лекция, семинарские занятия, тренинг, анкетирование, работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход, индивидуальные консультации, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные результаты:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны и малой Родины, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

– сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

– сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Метапредметные результаты:

– сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

– умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

– умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Предметные результаты:

– знание тактики и техники лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;

– овладение начальными навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на лыжных дистанциях;

– знание основ ориентирования на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам.

Формы подведения итогов реализации программы.

Выпускники образовательной программы представляют свои достижения в районных, краевых, региональных и Российских соревнованиях по спортивному туризму.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы
«Лыжный туризм»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Лекции	Практика
1.	Основы туризма			
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризм	2	2	0
1.2.	Личное и групповое снаряжение	4	2	2
1.3.	Подготовка к походу. Организация туристского быта. Туристские должности в группе	4	2	2
1.4.	Туристские узлы	6	2	4
	Всего	16	8	8
2.	Краеведение			
2.1.	Родной край, его природные особенности, история	4	2	2
2.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных и туристских объектов	4	2	2
	Всего	8	4	4
3.	Обеспечение безопасности			
3.1.	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий	6	2	4
3.2.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	6	2	4
3.3.	Знаки международной сигнализации	4	2	2
	Всего	16	6	10
4.	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1.	Общая физическая подготовка	4	2	2
4.2.	Специальная физическая подготовка	4	2	2
	Всего	8	4	4
5.	Техника и тактика туризма			
5.1.	Топография и ориентирование в лыжном туризме	8	1	7
5.2.	Техническая подготовка туриста-лыжника	6	2	4
5.3.	Техника и тактика преодоления препятствий в лыжном туризме	8	2	6
	Всего	22	5	17

6.	Аттестация			
6.1.	Итоговая аттестация	2	0	2
	Всего	2	0	2

Содержание программы

1. Основы туризма.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Развитие лыжного туризма. История лыжных путешествий. Районы для лыжных путешествий.

1.2 Личное и групповое снаряжение

Требования к снаряжению и оборудованию для спортивного туризма. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям различных видов туризма и спортивных туристских соревнований. Допуск группового и личного снаряжения команды для применения на технических этапах дистанций соревнований. Профилактический ремонт снаряжения и оборудования. Особые требования к снаряжению туристов-пешеходников, туристов - лыжников, туристов- водников и упаковка снаряжения. Средства спасения, индивидуальной защиты в водном туризме, их назначение, хранение и использование.

Снаряжение групповое и личное для организации быта в полевых условиях, на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях туристского многоборья. Подготовка группового и личного снаряжения для участия в соревнованиях. Изготовление, усовершенствование (облегчение веса, укрепление конструкции и т. п.) и ремонт группового и личного снаряжения.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные занятия.

1.3 Подготовка к походу. Организация туристского быта. Туристские должности в группе

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

2. Краеведение

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

Географическое положение Красноярского края на карте России. Географические особенности расположения. Отличительные особенности от других регионов РФ.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

2.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия на местности. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3. Обеспечение безопасности

3.1. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий. Факторы, определяющие уровень безопасности команды, отдельной связки и отдельного спортсмена на дистанции соревнований по пешеходному, лыжному, водному туризму. Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья. Опасные участки и объекты на дистанциях разного вида туризма, способы их преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты; в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях в горных ландшафтах и их применение.

Международная система знаков сигналов опасности. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия на местности. Обеспечение собственной безопасности, контроль за обеспечением и соблюдением правил безопасности на этапах и дистанциях туризма (скальных и ледовых, ПСР) товарищами по команде туристского многоборья.

Работа в группах: разработка сигналов бедствия при совершении лыжных походов.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Совершенствование знаний, умений и навыков по оказанию первой помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях на соревнованиях по видам туризма. Уход за больными в автономных условиях. Дозировка и показания медикаментов при различных заболеваниях и травмах в условиях высоких нагрузок и кислородного голодания (в горных условиях). Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи при тренировках и соревнованиях по туристскому многоборью. Индивидуальная аптечка туриста. Первая помощь при горной болезни, солнечном ожоге в горах и профилактические меры в горных походах. Акклиматизация и оптимизация нагрузки на организм туриста в условиях высокогорья. Мобилизационные способности организма человека в горных условиях и экстремальных ситуациях. Современные виды носилок, шин, и т.д.

Практические занятия в помещении. Комплектование медицинской аптечки для соревнований. Игры-тренинги «Медицинская аптечка на соревнованиях по туристскому многоборью и ее использование в различных ситуациях», «Зеленая аптека». Совершенствование навыков и приемов оказания первой помощи пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание пострадавшему первой доврачебной помощи в походных условиях и на соревнованиях (по ситуациям). Использование подручных средств и природных материалов для оказания первой доврачебной помощи при травмах конечностей, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, отравлениях и заболеваниях органов дыхания.

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего на носилках, волокушах через естественные преграды, по горному рельефу. Транспортировка пострадавшего в горах по тропам и без троп. Требования обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего в горных условиях.

Практические занятия на местности. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего в горном походе и соревнованиях ПСР на скалах. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований (пешеходного, лыжного и водного туризм).

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Общая физическая подготовка

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных походов. Техника скалолазания.

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных походов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

4.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости,

быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

5. Техника и тактика туризма

5.1. Топография и ориентирование в лыжном туризме.

Понятие о топографии и спортивной карте. Роль картографии и топографии в спортивном туризме и спорте, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Специфика условных обозначений ландшафтов и территорий. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Измерение расстояний по карте и на местности. Азимут, снятие азимутов. Организация движения по азимуту и по компасу. Элементы рельефа и микрорельефа различных типов.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, масштабами, азимутами, элементами горного рельефа. Изучение элементов различных ландшафтов и карт.

Практические занятия на местности. Упражнения и игры с картами: чтение рельефа ландшафтов, микрообъектов на местности. Измерение азимутов и движение по азимутам на сложном рельефе и больших лесных массивах. Корректировка спортивных карт.

Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

5.2. Техническая подготовка туриста- лыжника

Техническая подготовка включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, подготовку по технике страховки, подготовку по технике бивачных работ, подготовку по технике спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях.

Техническая индивидуальная подготовка направлена на освоение обучающимся индивидуальных технических приемов. Техническая групповая направлена на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

Техника использования специального туристского снаряжения. Техника лыжных ходов.

Практические занятия на местности. Занятия на полигоне по спортивному туризму. Занятия на полигоне по технике лыжных ходов. Занятия на тренировку пристёгивания карабинов (полуавтоматические и муфтованные), крепления жумара, спускового оборудования.

5.3. Техника и тактика преодоления препятствий в лыжном туризме

Выстраивание тактики преодоления препятствий на дистанциях «личная», «связка» и «группа». Определение оптимальных вариантов преодоления препятствий. Выстраивание тактики скоростного преодоления технических этапов. Техника безопасности при преодолении следующих препятствий: навесная переправа, спуск-подъем, параллельные перила, маятник, бревно, тонкий лед.

Практические занятия. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6. Аттестация.

6.1. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проводится 1 раз – в последний учебный день и включает в себя прохождение обучающимися онлайн-тестирования по основным темам программы. Результат онлайн-тестирования суммируется с результатами выполнения обучающимися самостоятельных заданий в рабочей тетради. По итогам сложения всех полученных результатов, выводится общая оценка освоения программы.

Список литературы.

1. Ю.С. Константинов, Детско-юношеский туризм, Москва 2008 год;
2. Правила соревнований по спортивному туризму, утвержденный федеральным агентством физ. Культуры спорта и туризма, ТССР, согласованные с Министерством РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствия стихийных бедствий, 2008 год.
3. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
4. Ю.В. Байковский, Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта, Москва, 2005 год.
5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков, под редакцией Губаненкова С.М., Санкт – Петербург, 2007 год.
6. Ю.А. Штюрмер, Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва, 2008 год.
7. А.А. Власов, Чрезвычайные пришествия и несчастные случаи в спорте, Москва 2001.
8. Ю.А. Штюрмер, Профилактика туристского травматизма, Москва, 1992 год.
9. В.Ю. Давыдов, Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим, Москва 2007 год.
10. А.С. Шибаев, Переправа, Москва, 1996 год.
11. Аппенянский А. И. Психозэмоциональное регулирование в туризме. - М: ЦСТиЭ ВЦСПС, Институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
12. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
14. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1983.
15. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979
16. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.

17. Гогунев Е. И., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
18. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
19. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
20. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. -- М.: Минобразования, 1995.
22. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. - М.: ФСО РФ, 1997.
23. Организация поисково-спасательных работ в горах: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
24. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг.: Сборник. -Вып. 7.-М.:ТССР,2001.
25. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 2007.
26. Федотов Ю. П., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2004.
27. Журнал «Азимут», ООО Издательский дом «Азимут», выпуски 2006-2008 гг.
28. Правила соревнований по спортивному ориентированию, Москва, 2004 год.
29. А.А. Коструб, Медицинский справочник туриста, Москва, 1990 год.
30. Водный туризм, В.Н. Григорьев, Москва, 1990 год.
31. В.М. Алешин/ А.В. Серебренников, Туристская топография, Москва, 1985 год.
32. Грудинова Л.А., сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско – краеведческих мероприятий с учащимися, КГОУДОД ККДЮЦ «ЦТиК», Красноярск, 2007 год.