

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимпиец»
имени Героя Советского Союза И.В.Колованова»
муниципального образования Каневской район

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета
МБУ ДО СШ «Олимпиец»
Протокол № 5
от «31» августа 2024 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО СШ «Олимпиец»
Н.Я.Вольнова
Приказ № 55-О
от «31» августа 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ**

Уровень программы (базовый)
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: 20 человек

Форма обучения: очная, очно-дистанционная

Вид программ: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Авторы программы:

Мартынович Нина Михайловна – тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
«Олимпиец».

Устенко Елена Валерьевна – заместитель директора МБУ ДО СШ
«Олимпиец»;

Ст. Каневская, 2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программ «Спортивный туризм: туристское многоборье» для учреждений дополнительного образования, ДЮСШ, автор Д.В. Смирнов (2003 г). «Спортивное ориентирование» для учреждений дополнительного образования детей, авторы Ю. Лукашов, В Ченцов. (2005 г.), «Спортивное ориентирование» для ДЮСШ И СДЮШСР, авторы Ю.С. Воронов, Ю.С.Константинов.(2005 г), «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШС, авторы Е.В. Кузнецова, Ю.В. Байковский и др. (2006 г), Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ (от 19.10.2006г. № 06-1844)
- Сан ПиН (2.4.4. 3172-14)

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- Создавать условия для обеспечения обучающихся основными знаниями по спортивному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку обучающихся.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует разностороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Занятия туризмом у детей формируют такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

Программа предусматривает приобретение основных знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания медицинской помощи. Во время обучения совершенствуются теоретические, тактико-технические навыки в преодолении естественных препятствий, приобретаются навыки проведения спасательных работ, работы в качестве судьи этапов соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию.

Организационно-методические особенности подготовки

Срок реализации программы - 1 год.

Приём детей производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Режим занятий. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 недель

Год обучения	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
1 год	6 час	234

Количественный состав обучающихся в группах: 20 человек

Занятия проводятся:

1-й год: 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин.);

Учебно-тематический план рассчитан:

1 год- 234 час, в том числе теоретических - 23 часа, практических 219 часов

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к соревновательным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и морально-психологические качества. Учебная работа ведётся в течение всего учебного года и в каникулярное время. Вся работа строится на следующих принципах:

- соразмерность объёма (содержания) материала планируемому времени занятий;
- логическая последовательность учебного материала;
- чёткость изложения содержания каждого раздела, темы;
- точно обозначенные цели (задачи) каждого раздела, темы занятий;
- согласованность содержания раздела по туризму со всеми другими специальными разделами программы;
- соответствие содержания каждого раздела возрастным и физическим возможностям обучающихся;
- оптимальное соотношение между теоретическим и практическим объёмами материала;
- определение нормативных пределов технических приёмов и практических заданий по возрастным критериям обучающихся.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Большую роль в подготовке спортсменов играет организация профильных спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Особое внимание тренеру-преподавателю необходимо уделять воспитательной работе с обучающимися. Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно и носила целенаправленный характер.

Распределение учебных часов

Содержание разделов	1 год обучения
1. Общая подготовка	4
2. Туристская подготовка	16
3.Тактико-техническая подготовка	16
4.Спортивное ориентирование и топография	16
5.Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности	14
6. Скалолазание	16
7.Общая физическая подготовка	91
8.Специальная физическая подготовка	59
8 Аттестация	2
Итого:	234

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности.

Обучающиеся в объединении должны сдать контрольные нормативы по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение обучающимися детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

По окончании обучения учащихся

Должен знать:

- основные группы узлов;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- первоначальные знания о технике лазания;

Должен уметь:

- быстро и без ошибок вязать узлы;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- бухтовать веревки;
- работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- преодолевать скальные участки до 5 метров.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая подготовка	4	4	-
1.1	Введение	2	2	-
1.2	Туризм. Спортивный туризм	2	2	-
2	Туристская подготовка	16	6	10
2.1	Подготовка к походу выходного дня	3	1	2
2.2	Снаряжение	3	1	2
2.3	Туристский быт	3	1	2
2.4	Питание	3	1	2
2.5	Обеспечение безопасности и	4	2	2

	жизнедеятельности			
3	Тактико-техническая подготовка	16	2	14
3.1	Снаряжение спортсмена	4	1	3
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	1	3
3.3	Техника преодоления препятствий	8	-	8
4	Спортивное ориентирование и топография	16	5	11
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
4.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
4.3	Измерение расстояний	2	1	1
4.4	Способы ориентирования	4	1	3
4.5	Соревнования по ориентированию	6	1	5
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности	14	2	12
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	-	2
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	1	5
5.4	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4
6.	Скалолазание	16	2	14
6.1	Техника безопасности	5	1	4
6.2	Технико-тактическая подготовка	11	1	10
7.	Общая и специальная физическая подготовка	148	2	148
7.1.	Общая физическая подготовка	91	1	90
7.2	Специальная физическая подготовка	59	1	58
8.	Аттестация	2		2
	Итого:	234	23	211

Содержание программы

Раздел 1. Общая подготовка

Тема 1.1. Введение

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

Тема 1.2. Туризм. Спортивный туризм

Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Краснодарском крае

Раздел 2. Туристская подготовка

Тема 2.1. Подготовка к походу выходного дня

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута ПВД. Поиск карт, схем.

Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для ПВД.

Тема 2.2. Снаряжение

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды рюкзаков, спальных мешков, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении.

Практические занятия:

- укладка рюкзака;
- подбор и подгонка снаряжения;
- установка палатки;
- комплектование и подготовка снаряжение к походу;
- уход за снаряжением.

Тема 2.3. Туристский быт

Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Практические занятия:

- организация обеденного привала на маршруте;
- выбор места для бивака;
- заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища;
- разведение костра;
- приготовление чая на костре;
- установка палатки.

Тема 2.4. Питание

Продукты, пригодные для питания в походе выходного дня. Упаковка продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Составление меню ПВД. Съедобные растения.

Практические занятия:

- составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов;
- определение продуктов по внешнему виду;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление обеда на костре;
- поиск съедобных растений.

Тема 2.5. Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия:

- моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

Раздел 3.Тактико-техническая подготовка

Тема 3.1. Снаряжение спортсмена

Знакомство с страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Правила использования. Снаряжение для лыжных туристских соревнований. Подбор и подготовка лыж, лыжных палок и лыжных креплений. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: проводник, восьмерка, встречный. Их применение.

Практические занятия:

- одевание и блокировка страховочной системы;
- маркировка веревки;
- подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям;
- вязка узлов;
- тренировка работы с карабинами.

Тема 3.2. Тактика прохождения дистанций

Понятие о тактике соревнований. Тактические действия спортсмена на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия спортсмена при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

- отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму;
- анализ и разбор соревнований.

Тема 3.3. Техника преодоления препятствий

Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практические занятия:

- переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка», «путаница», «бурелом»;
- преодоление склонов: побьем, спуск спортивным способом;
- техника свободного лазания.

Раздел 4. Спортивное ориентирование и топография

Тема 4.1. Топографическая и спортивная карта

Знакомство с картой. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

- словесное описание ориентиров, их изображение на карте;
- игры и упражнения на запоминание условных знаков;
- сопоставление карты с местностью;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- выбор оптимального пути движения;
- занятия на местности по спортивным картам;
- игры и упражнения с использованием спортивных карт.

Тема 4.2. Компас. Работа с компасом

Знакомство с компасом. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия:

- диктант на понимание сторон света;
- упражнения по определению азимута, снятие его с карты;
- игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.).

Тема 4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер.

Практические занятия:

- определение расстояния по карте;
- измерение длины шага;
- упражнение по отработке автоматизма при счете шагов;
- измерение различных отрезков на местности шагом;
- упражнения по определению расстояния «на глаз»;
- определение расстояния по карте;
- работа с масштабом.

Тема 4.4. Способы ориентирования

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель, ориентир маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Практические занятия:

- упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности;
- определение точки стояния;
- движение с картой на местности, движение по легенде;
- ориентирование на лыжах.

Тема 4.5. Соревнования по ориентированию

Виды соревнований по ориентированию. Подготовка к соревнованиям. Снаряжение спортсмена ориентировщика.

Практические занятия:

- подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию;
- тесты контрольные.

Раздел 5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия:

- прохождение врачебного контроля;
- ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2. Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему;
- обработка ран, наложение повязки, при ушибах, растяжениях, вывихах, ожогах и обморожениях;
- тесты по медицине

Тема 5.4. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего

Понятие о транспортировке пострадавшего. Изготовление носилок из жердей и штормовок. Правила транспортировки.

Практические занятия:

- изготовление носилок при помощи жердей и штормовок;
- транспортировка пострадавшего на носилках, на руках.

Раздел 6. Скалолазание

Тема 6.1. Техника безопасности

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах станции.

Тема 6.2. Техничко-тактическая подготовка

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение. Использование. Приёмы и этапы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса-особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и

бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры - Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, охота на лис, «вышибала», «охотники и утки», «чай, чай – выручай», следопыты.

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Тема 7.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 500м до 6 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш – броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Преодоление навесных переправ на скорость. Лазанье на скорость. Упражнения на турнике.

Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение)

Комплект спортивных карт различной местности	3
Компостер для отметки	20
Компас	15
Секундомер	2
Мяч (волейбольные, баскетбольные, футбольные)	3
Аптечка	1
Костровое оборудование	1
Палатка туристская	4
Спальник	15
Коврик	12
Рюкзак	15
Топор походный	1
Тент	2
Ремонтный набор	1
Медицинская шина	1
Система страховочная	5
Веревка основная	40 м. 3шт.
Веревка вспомогательная	30 м. 3шт.

Контрольные учебные нормативы по общей физической подготовке

№	Учебные нормативы	баллы				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	6	10	14	18	22
2	Сед из положения лежа (руки за головой), кол-во раз за 1 мин.	38	42	46	50	56
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	12	14	16	18
4	Вис на перекладине, сек	60	90	120	150	180
5	Приседание на одной ноге, кол-во раз	8	10	12	14	16

№	«Гибкость»	Баллы		
		5	4	3
1	Наклон вперед из положения стоя (касание пола)	Фиксация ладони 30с	Касание ладони	Касание пальцев
2	Мост из положения лежа на спине, см	40	50	60
3	Упражнение «лягушка» (см от колена до пола)	5-8	10-12	15-20

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, касание грудью предмета.

Приседание на одной ноге, с опорой за гимнастическую стенку

Наклон - выполняется из положения стоя на полу, ноги прямые и вместе.

Мост - максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, измеряется расстояние между руками и ногами.

Упор сидя сзади, ноги согнуты, колени врозь, измеряется расстояние между коленями и полом.

Обучающиеся групп спортивного туризма обучения должны уметь выполнять все упражнения из требований по общефизической подготовке.

Рекомендуемая литература

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования - М.: ФЦДЮТиК, 2007
 2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
 3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
 4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма - М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2002
 5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие- М.: ФЦДЮТиК, 2005
 6. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию- М.: Советский спорт, 2005
 7. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003
 8. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
 9. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт – М.: Физкультура и спорт, 1988
 10. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию: пособие для подготовки ориентировщиков - М.: Физкультура и спорт, 1980
- Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
11. Рожинский М.М. Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи- М.: Медицина, 1981
- «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
12. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. «Русский турист». Информационный выпуск №1.
 13. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие- М.: ФЦДЮТиК, 2007
 14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование- М.: Просвещение, 1990
 15. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2000
 16. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. М. Советский спорт, 2006
 17. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
 18. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат , 1985 г.
 19. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г
 20. www.fso.khakassia.ru. Сайт Федерации спортивного ориентирования Хакасии.

21. www.turcentrrf.ru Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.

Рекомендуемая дополнительная литература

- 3 .Алёшин В.М. Серебренников А.В. Туристская топография - М.: Профиздат, 1985
4. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности - М.: Недра, 1983
5. Куликов В.М. Ротштейн Школа туристских вожаков - М.: ВЛАДОС, 1999
6. Лушников В.И.Тренинг жизненных навыков - Абакан, 2003
7. Новиков А.Н. Учебно-познавательные игры с элементами топографии - М.: ФЦДЮТиК, 2002
9. Симakov В.И. Туристские походы выходного дня - М.: Советская Россия, 1994
10. Уваров В.А. Кудрявцев В.В. К стартам готов- М.: ФиС, 1992