

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 120

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
ПРОТОКОЛ № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ гимназии № 120  
И.А. Писклова  
ПРИКАЗ № 203 от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ТУРИЗМА»  
Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Лихачев Дмитрий Евгеньевич  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024 г.

# 1. Комплекс основных характеристик.

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука туризма» (далее Программа) относится к общеразвивающим программам, *туристско-краеведческой* направленности.

### **Программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции на 4 августа 2023 года);
  - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);
  - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции 2023 г.);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - 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»;
  - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядок оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
  - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядок оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
  - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
  - Устав МАОУ гимназия №120, Муниципальное образование «город Екатеринбург».

**Актуальность программы.** В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа позволяет конкретизировать цель обучения экологии – формирование экологической культуры человека, дать знания о видах туризма и типах туристского природопользования, о степени туристской деятельности на окружающую среду. Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей на основе планомерного формирования и развития экологических, туристических понятий.

**Новизна** данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту обучающихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым обучающимся.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучение в течение *1 года* детей в возрасте от 13-18 лет. Возрастные особенности обучающихся учитываются педагогом при выборе методов обучения и развития, при отборе содержания программного материала.

В группе могут обучаться обучающиеся разного возраста, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к освоению программы.

Набор детей на программу осуществляется в начале учебного года. Форма обучения по программе индивидуально-групповая. . Количество обучающихся по программе до 20 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность одного занятия составляет 1 академический час. Один академический час - 45 мин.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Объём программы.** Программа рассчитана на 102 часов за весь срок реализации.  
1 год обучения: 102 часа в год,

### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма реализации образовательной программы традиционная - линейная последовательность освоения содержания в течение всего обучения в образовательной организации

#### **Уровни обучения.**

Программа имеет «*Базовый уровень*», обучения. Базовый уровень предполагает совершенствование туристских знаний, умений, навыков учащихся, а также знакомство с основными понятиями краеведения и получение первоначальных знаний о родном крае. Обучающиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных ролей.

**Формы обучения.** Групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная,

**Виды занятий.** *Практические занятия (занятие-изучение нового материала; занятие-повторение), беседа, лекция, тренинг, мастер-класс, экскурсия, занятие в форме соревнования и др*

**Формы подведения результатов.** 1. Анализ результатов диагностики, сдачи зачетов, нормативов.

2. Анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях.
3. Анкетирование, тестирование, собеседование.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы** - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие***

- расширить знания учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобрести умения и навыки в работе с картой, компасом;
- приобрести специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

#### ***Развивающие***

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся 13-18 лет. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

#### ***Воспитательные***

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формировать самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- уметь вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный план

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1	1	-	опрос
2	Организация похода.	4	4	-	опрос
3	Снаряжение.	8	4	4	опрос
4	Первая медицинская помощь.	12	5	7	тестирование практика
5	Устройство бивака.	7	2	5	тестирование практика
6	Ориентирование.	8	4	4	тестирование практика
7	Краеведение.	2	2	-	опрос
8	Условные знаки.	8	5	3	тестирование практика
9	Рельеф местности.	7	5	2	опрос
10	Чтение карты.	15	10	5	тестирование практика
11	Изучение узлов.	6	3	3	практика
12	Физическая подготовка.	9	3	6	тестирование практика
13	Тактико-технические приемы выбора пути движения	5	3	2	наблюдение за выполнением хода работы
14	Веревочный курс	9	3	6	практика
15	Итоговое занятие	1	1		

#### Содержание учебного плана.

##### 1. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.

**Теория:** Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме и ориентировании.

##### 2. Организация похода.

**Теория:** Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

### 3. Снаряжение

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### 4. Первая медицинская помощь.

**Теория:** Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Составление списка медикаментов для многодневных походов (горных, пеших, водных). Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

### 5. Устройство бивака.

**Теория:** Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег.

**Практика:** Установка лагеря, работа с бивачным снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

### 6. Ориентирование.

**Теория:** Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами, определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

### 7. Краеведение.

**Теория:** История Сухоложского района. Город Сухой Лог и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности и его окрестностей. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества.

### 8. Условные знаки.

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## **9. Рельеф местности.**

**Теория:** Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

**Практика:** Работа с картой.

## **10. Чтение карты.**

**Теория:** Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, местности.

**Практика:** ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

## **11. Изучение узлов.**

**Теория:** Узлы и их назначение. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой.

**Практика:** Вязка узлов.

## **12. Физическая подготовка.**

**Теория:** 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 общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практика:** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **13. Тактико-технические приемы выбора пути движения**

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

## **14. Вербочный курс**

**Теория:** Познакомить обучающихся с приемами работы с веревкой, способами и методами её использования. Объяснить значение туристических узлов; их практическое применение; последовательность техники вязания. История возникновения узлов, их классификация, техника вязания.

**Практика:** Работа с веревкой.

## 15. Итоговое занятие

**Теория:** Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших воспитанников кружка по итогам обучения. Задание на лето.

### 1.4. Планируемые результаты освоения Программы

*Метапредметные:*

- разовьется внимание, восприятие, самостоятельность, уровень физической подготовки;
- разовьется познавательный интерес к природе родного края, к его богатствам и истории;
- укрепят здоровье и закалят организм.

*Предметные:*

- приобретут знания и умения по первоначальным туристическим навыкам;
- обучатся подготовке к туристским походам;
- познакомятся с техникой пешеходного, лыжного туризма.

*Личностные:*

- будут сформированы коммуникативная компетентность в общении со сверстниками, навыки работы в команде в процессе разных видов деятельности;
- будут развиты целеустремленность и терпение, бережное отношение к природе;
- будут развиваться самостоятельность, навыки самообслуживания, личной ответственности за свои поступки.

## 3. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 3.1. Календарный учебный график

#### Базовый уровень

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май	34	102	102	1 раза в неделю по 3 часа

### 3.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение.

Программа предполагает наличие кабинета, необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медицинской аптечки и пр.), обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки.

#### Методические материалы:

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
6. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

### **Туристское снаряжение:**

1. Рюкзак
2. Тренировочные перчатки
3. Система страховочная
4. Палатки
5. Топор, котелки, пила, канистры, лопата.
6. Аптечка
7. Компаса жидкостные
8. Веревка основная (40 м)
9. Веревка вспомогательная (40 м.)
10. Карабин туристский с муфтой
11. Шлем защитный.
12. Фонарь

### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, квалификационная категория – *первая*.

## **3.3. Формы аттестации\контроля и оценочные материалы.**

### **Формы оценочных средств** журнал посещаемости,

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.

Формами **промежуточного и итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

### **Содержание критериев обученности по уровням**

#### **1. Уровень сформированности знаний по программе**

Показатели: Подготовленность по программе (по разделам, темам)

Критерии:

- Теоретическая подготовленность по программе (основные теоретические знания по темам программы – то, что должен знать учащийся на конец каждого периода обучения).
- Практическая подготовленность по программе – то, что должен уметь учащийся на конец каждого периода обучения.

Методы диагностики: метод опроса, метод тестирования, метод наблюдения, метод изучения результатов деятельности.

Инструментарий: опросные листы, бланки анкет, бланки тестов, тексты контрольных заданий по программе, диагностическая карта наблюдения, алгоритм анализа процесса деятельности, алгоритм анализа продуктов деятельности.

Периодичность: периоды проведения контроля (по итогам 1 полугодия, по итогам года)

Оценка осуществляется по трем уровням (высокий, средний, низкий).

#### Низкий уровень

Теория:

Владеет менее чем  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; осознает взаимосвязи только некоторых понятий; слабое понимание правил деятельности; путает последовательность действий.

#### *Практика:*

Овладел менее чем ½ умений и навыков, предусмотренных программой; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся способен выполнить лишь простейшие практические действия.

#### Средний уровень

#### *Теория:*

Объем освоенных теоретических знаний составляет более ½; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую; с помощью педагога может определить приоритеты, выстроить взаимозависимости; может объяснить основные правила деятельности, с помощью педагога обосновать последовательность действий.

#### *Практика:*

Объем освоенных умений и навыков составляет более ½; работает с оборудованием с помощью педагога; учащийся выполняет задание на основе образца.

#### Высокий уровень

#### *Теория:*

Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием; учащийся может установить причинно-следственные связи между понятиями; умеет объяснить правила деятельности и обосновать последовательность действий.

#### *Практика:*

Освоены практически все умения и навыки, предусмотренные программой; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; выполняет практические задания с элементами творчества

## 4. Список литературы

### **Литература для педагога**

Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В.

Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с.

Булашев, А.Я. Специфика организации питания в лыжных и пешеходных сложных туристских походах [Текст]: учебное пособие / А.Я. Булашев, Л.И. Каплина, Ю.Л. Шальков. М.: 2007. 145 с.

Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст]: методические рекомендации / Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников [Текст]: учебное пособие / В. Г. Варламов. М.: 2009. 261 с.

Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с.

Рыльский, С.В., Шилова В.С. Социально-экологическая компетентность будущего учителя: актуальность и необходимость [Текст]: учебное пособие/ С.В.Рыльский, В.С.Шилова. Белгород:2005. 264 с.

Зорин, И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма [Текст]: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. М.: «Просвещение», 1981. 205 с.

Ильина, Е. Н. Туризм и путешествия [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Ильина. М.: Физкультура и спорт, 1998. 165 с.

Карнацевич, И.В. Причины несчастных случаев, опасные ситуации и природные явления в туристских походах [Текст]: учебное пособие/ И.В. Карнацевич, А.Л. Статва. Омский научный вестник, 2007. 203 с.

Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие / Э. Н. Кодыш. М.: 2000. 273 с.

Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся [Текст]: учебное пособие / С. А. Кошельков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007. 138 с.  
Князькина, Е.П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм» [Текст]: методическое пособие / Е.П. Князькина. Казань: Новое знание, 2006. 75 с.

Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г..

Г. Лагздынь «Зеленая аптека». – М.: Алтей, 2020г.

Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

#### **Литература для обучающихся Интернет-источники:**

В.Г. Варламов. М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1983. 296 с.

Востоков, И.Е. Классификация пешеходных маршрутов [Текст]: учебное пособие / И. Е. Востоков. М.: 2000. 189 с.

Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебное пособие / Л.А Вяткин. М.: 2003. 154 с.

Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода [Текст]: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с.

Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 с.

Гориневская, В.В., Лейсаков Н.К. Пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие / В. В. Гориневская, Н. К. Лейсаков. М.: 2001. 154 с.

[http://cdutur-armavir.ru/wp-content/uploads/2022/02/ПРАВИЛА-Спорт-Туризм-regplay\\_2021-1.pdf](http://cdutur-armavir.ru/wp-content/uploads/2022/02/ПРАВИЛА-Спорт-Туризм-regplay_2021-1.pdf)

[https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi\\_5](https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5)

[http://rus-sur.ru/Biblioteka/first\\_aid\\_St\\_John\\_Ambulance.pdf](http://rus-sur.ru/Biblioteka/first_aid_St_John_Ambulance.pdf)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024