


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка Пугачевского района Саратовской области»

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по ВР <i>И.С.Энгельман</i> «25» августа 2021 г.	Директор школы Е.А.Потапова/ Приказ № <u>147</u> от «26» августа 2021 г.



Рабочая программа
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружка
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

ПЕДАГОГА

Энгельман Ирины Сергеевны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № ___ от
« ___ » _____ 2021 г.

2021 – 2022 учебный год.

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено в соответствии с нормативно-правовыми документами и методическими рекомендациями в рамках физкультурно-спортивного направления, во внеурочной деятельности школы.

Данная программа рассчитана для учащихся 5-9 классов, ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания, а также для продолжения обучения и совершенствования двигательных действий в спортивном туризме физическое и духовное развитие личности;

Рабочая программа составлена на основании программы для детско-юношеских спортивных школ, автор Д.В. Смирнов (2018) .

Место в учебном плане отведено самостоятельной деятельности учащихся, способствующей повышению спортивной квалификации. Данная программа в соответствии с учебным планом школы на 2021-2022 учебный год рассчитана на 38 часов из расчета 1 час в неделю для учащихся в возрасте 11-15 лет, т.е. 5-9 классы. Занятия проводятся один раз в неделю в пятницу в кабинете школы и на спортплощадке с 15.00 по 16.00ч.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся, отводится различного рода контрольно-проверочным мероприятиям. Так, в конце года обучения проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

Уровень технического и спортивного мастерства проверяется на соревнованиях, олимпиадах:

- а) внутришкольные соревнования
- б) муниципальные соревнования
- в) краеведческие , спортивные олимпиады

Цели программы:

- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности; уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;

- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых в районе, области;
- физическое и духовное развитие личности;
- изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

**Учебно – тематический план по спортивному туризму
классы 5-9**

Учитель: Энгельман Ирина Сергеевна

Количество часов: 36 часов, в неделю - 1 час

Планирование составлено на основе программы для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений , автор Д.В. Смирнов (2018г.).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата		ИКТ	Примечание
			План	Факт		
1	Введение в туризм.	1	03.09		Презентация	
2	История развития туризма. Техника безопасности в туризме.	1	10.09		Презентация	
3	Этика в туризме. Законы туристов	1	17.09			
4	Топографическая подготовка. Топографическая карта.	1	24.09			
5	Ориентирование.	1	01.10			
6	Работа с компасом и картой.	1	08.10			
7	Ориентирование на местности.	1	15.10			
8	Практические занятия по ориентированию и топографии.	1	22.10			
9	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам.	1	29.10			
10	Решение задач по карте местности.	1	12.11			
11	Движение на местности	1	19.11			

	с помощью карты.(подготовка маршрута, составление плана-графика движения)					
12	Определение расстояния на местности.	1	26.11			
13	Составление плана местности.	1	03.12			
14	Основы медицинских знаний. Гигиена туриста.	1	10.12			
15	Оказание первой помощи при травмах.	1	17.12			
16	Раны и кровотечения.	1	24.12			
17	Питание в походе : его значение и особенности.	1	14.01			
18	Подготовка, транспортировка и хранения продуктов в походе.	1	21.01			
19	Разработка пищевой раскладки на поход.	1	28.01			
20	Туристическое снаряжение и требования к нему.	1	04.02		Презентация	
21	Постановка палатки.	1	11.02			
22	Укладка рюкзака.	1	18.02			
23	Краеведческая деятельность и её значение в развитии личности.	1	25.02			
24	Краеведческая работа в туристическом походе.	1	04.03			
25	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов.	1	11.03			
26	Назначение и виды туристических узлов.	1	18.03			
27	Техника вязания узлов.	1	25.03			
28	Инструкция по технике безопасности в туристических походах.	1	01.04			
29	Туристические биваки и требования к ним.	1	08.04			
30	Костры и костровое хозяйство.	1	15.04			
31	Пешеходный туризм. Прохождение полосы препятствий.	1	22.04			
32	Практические занятия на местности.	1	29.04			

33	Зачетные занятия по курсу туристического кружка.	1	6.05			
34	Техника вязания узлов. Зачет.	1	13.05			
35	Постановка палатки. Зачет.	1	20.05			
36	Пешеходный туризм. Прохождение полосы препятствий.	1	27.05			

Итого: 36 часов.

Содержание тем учебного курса

Введение: Беседа о туризме, и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов.. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника.

Практические занятия Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Ориентирование и топография: Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки. Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам.

Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков. Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

Основы медицинских знаний: Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Первая помощь при утоплении. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Организация питания в походе: Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Туристическое снаряжение: Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Краеведение: Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия: Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Туристические узлы: Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия: Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Техника безопасности в походах. Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Туристические биваки. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Техника пешеходного туризма: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по

тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса « туризм » , общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов .

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма , любви и уважения к Отечеству , чувства гордости за свою Родину ;
- Знание истории физической культуры своего народа , своего края как части наследия народов России и человечества ;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной ;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных , социальных и экономических особенностей ;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни : усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях , угрожающих жизни и здоровью людей , правил поведения на транспорте и на дорогах ;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по мини-футболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
В области познавательной культуры:
 - Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
 - Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
В области нравственной культуры:
 - Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
 - Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
В области трудовой культуры:
 - Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
 - Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;
В области эстетичной культуры:
 - Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
 - Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
В области коммуникативной культуры:
 - Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
 - Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
В области физической культуры:
 - Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Предметные результаты:**
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
 - Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
 - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- В области познавательной культуры:*
- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
 - Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
 - Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- В области нравственной культуры:*
- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
 - Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке ;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями ;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки ;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности ;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре ;
- Способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения , естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленностью ;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей ;

Планируемые результаты курса.

Результаты внеурочной деятельности кружка «Спортивный туризм» распределяются по двум уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмах, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах обращения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником самостоятельного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской деятельности. Развитие ценностного развития школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Учебно-методическое обеспечение.

Ориентирование и топография.

Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 2015

Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 2015.
Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 2017.

Медицина.

Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.

Земан М. Техника наложения повязок.

Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 2018.

Интернет ресурсы:

1. WWW.myshared.ru -«Спортивный туризм в России»
2. [volna/ org>fiskultura/vidy_turizma](http://volna/org>fiskultura/vidy_turizma).- «Виды туризма»
3. tjey.ru>objestvo_new/185...istoriya...olimpiya...igry-v - «История становления туризма»

Список литературы:

Константинов Ю.С «Программы для системы дополнительного образования детей , «Туристы-проводники» .М.: ЦДЮТК, 2000.

Новиков. М.: 000 « Узлы. Способы вязания и применение», « Издательство Лабиринт Пресс», 2017г.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮ Тур МО РФ, 2015.

Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. « Спортивно-оздоровительный туризм» М.: Советский спорт, 2019.