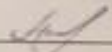


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа №7»

«РАССМОТРЕНО»

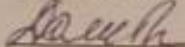
методическим объединением
учителей МПМО физической
культуры, ОБЖ, технологии, Изо,
музыки

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

 Г.В. Аксентьева

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

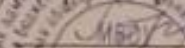
 Т.В. Долибова

Протокол № 1 от

«29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

 А.К. Горохова

Приказ № 01-10-06 от

«01» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Я - СПАСАТЕЛЬ МЧС»
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Астрахань - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм. Базовый уровень» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность. Программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании», уставом МБОУ СОШ №7, санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Пешеходный туризм – самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, биологии, ОБЖ, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний.

Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Без этих знаний невозможно патриотическое воспитание подрастающего поколения. Реализация программы способствует формированию всесторонне развитой личности, предусматривает приобретение учащимися основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, инструкторской деятельности в своем классе, школе.

Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Цель программы – содействовать созданию условий для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, гармоничном взаимодействии с природной средой; содействовать обучению детей основам пешеходного туризма и воспитанию любви к родному краю.

Задачи:

Обучающие:

- обучить базовым знаниям и навыкам пешеходного туризма;
- обучить основам выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- расширить знания о своем регионе;
- обучить навыкам ведения фото- и видео съемки, ориентирования и топографии;
- способствовать формированию у ребёнка бережного отношения к природе.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому и духовному развитию ребенка;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- прививать интерес к туризму и краеведению, как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать общечеловеческие качества: взаимовыручку, честность, бескорыстие, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях;
- формировать нравственные качества, воспитывать гражданственность и патриотизм.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы:

- проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии;
- краеведческо - экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины).

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года на 68 часов (10,11 класс по 34 часа). Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Экскурсии входят в сетку часов. Календарный план занятий по данной программе зависит от особенностей погодных условий. В зависимости от погодных условий, графика соревнований, экскурсий, а также контингента

занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- Овладеть основами пешеходного туризма и ориентирования;
- Обеспечить приобретение опыта пеших экскурсий.

Метапредметные:

- формирование навыков правильного поведения на улице, воспитание бережного отношения к природе, ответственности за ее сохранение;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные:

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и т.д.);
- воспитание активной, творческой личности, стремящейся к гармонии с собой, с другими людьми и с природой;
- формирование у ребенка уверенности в своих силах, поддержка увлеченности туризмом.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который может быть усвоен, в том числе, и в условиях класса. Программа предлагает для изучения темы, связанные с исследовательской деятельностью (например, «Топонимия»).

Для полной реализации содержания настоящей программы по пешеходному туризму необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-наглядную базу, создавать информационно-методический банк данных по проблемам туристско-краеведческой исследовательской деятельности школьников.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки:

Прямыми критериями оценки результатом обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост достижений, участие в экскурсиях, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс -1 год обучения

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. Техника безопасности. История туризма. Виды туризма.

Теория. Беседа о туризме и краеведении. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и велотуризм. Формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

Раздел 2 . Туристско-бытовые навыки.

Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде.

Теория. Правила поведения при участии в туристском походе, экскурсии в лес. Правила поведения туристов при различных природных явлениях (снегопад, гололед, гроза, ливень, туман и т.д.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами (топоры, пилы). Правила поведения в поездках, в общественном транспорте. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Тема 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Личное снаряжение и уход за ним. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и временем года. Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих и исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы для туристского похода. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками похода. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Тема 2.3. Питание в туристском походе.

Практика. Составление меню и списка продуктов на многодневный поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности личного рациона. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

Тема 2.4. Организация привалов и ночлегов.

Теория. Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Приемы установки палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Использование походного примуса, газовых горелок. Правила безопасности при работе с газовыми горелками.

Раздел 3. Топография.

Тема 3.1 Истинный и магнитный полюса. Склонения.

Теория. Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

Практика. Вычисление магнитных азимутов и линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

Тема 3.2 Номенклатура карт. Способы выражения масштаба.

Теория. Виды и свойства карт. Километровая сетка. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта.

Практика. Определение масштабов карт различными способами. Планирование маршрута по топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Упражнения на участках карты с отсутствием масштаба.

Тема 3.3 Условные знаки.

Теория. Выражение условных знаков на спортивных и топографических картах.

Практика. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов.

Раздел 4. Туристское и спортивное ориентирование.

Тема 4.1. Ориентирование на местности.

Теория. Повышение мастерства. Расширение и углубление знаний. Штурман группы, его обязанности и действия в походе.

Практика. Измерение расстояний на местности: временем движения, шагам и по описанию. Прохождение азимутальных участков.

Тема 4.2. Виды туристского ориентирования.

Теория. Ориентирование на сложном рельефе. Правила поведения участника соревнований. Способы отметки на КП. Оборудование КП.

Практика. Участие в тренировках по ориентированию на местности.

Раздел 5. Первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Правила оказания первой помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Постановка диагноза. Ожоги, обморожения. Оказание доврачебной помощи при ранах, переломах, ожогах, обморожениях, травмах головы и туловища. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов.

Практика. Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Тема 5.2. Индивидуальная и групповая аптечка.

Теория. Препараты, необходимые для комплектования аптечки.

Практика. Составление списка медицинских препаратов и медикаментов, входящих в состав индивидуальной и групповой аптечки. Упаковка медицинских препаратов и медицинской аптечки.

Тема 5.3. Транспортировка пострадавших.

Теория. Способы транспортировки пострадавших. Имобилизация пострадавшего. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика. Разучивание приёмов транспортировки. Изготовление транспортировочных средств.

Резерв.

11 класс -2 год обучения

Раздел 6. Основы краеведения.

Тема 6.1. Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия.

Теория. Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов различным категориям сложности.

Практика. Изучение туристских возможностей, обзор района путешествия своего края. Знакомство с картами туристских регионов.

Тема 6.2. Разработка маршрута экскурсии. Подготовка к экскурсии.

Теория. Правила разработки маршрутов и планов-графиков, подготовки маршрутной документации, карт. Правила подготовки группового и специального снаряжения.

Практика. Подготовка к экскурсии. Разработка маршрутов и планов-графиков, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Подготовка карт и маршрутной документации.

Тема 6.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория. Правила соблюдения при общественно полезной работе в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Сбор краеведческого материала о районах экскурсий: изучение литературы, переписка с местными краеведами и туристами и т.п.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм.

Тема 7.1. Техника и тактика пешеходного туризма.

Теория. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках, по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Техника и тактика преодоления различных препятствий. Естественные препятствия, встречающиеся в походах и путешествиях. Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам. Техника и тактика прохождения заселенных участков местности. Техника и тактика движения по различным склонам. Техника и тактика прохождения болот. Классификационные требования по технике туризма. Правила, условия, особенности соревнований по туристской технике.

Тема 7.2. Туристские узлы и их применение.

Теория. Туристские узлы: прямой, проводник простой, двойной проводник, «грепвайн», булинь, стремя, штык, проводник «восьмерка». Их свойства, назначение и применение их в туристских прогулках (походах).

Практика. Вязка узлов по названию и по их назначению. Отработка приёмов завязывания узлов.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 8.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 8.2. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Тема 8.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Раздел 9. Специальная подготовка

Тема 9.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения.

Теория. Классификация чрезвычайных ситуаций (геофизические, геологические, метеорологические, пожары и т.д.). Основные причины возникновения ситуаций чрезвычайного характера. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.

Практика. Отработка действий в имитированных экстремальных ситуациях.

Тема 9.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Теория. Значение психологического климата в группе для обеспечения безопасности участников похода. Сплоченность, сплоченность группы – залог успешных её действий. Роль лидера в поддержании благоприятного психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практика. Разбор причин возникновения конфликтов. Выполнение заданий.

Тема 9.3. Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты.

Теория. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практика. Определение направления на север без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода к населенным пунктам или путям сообщения.

Тема 9.4. Организация поисково-спасательных работ силами группы.

Теория. Поиск отставшего или заблудившегося члена группы: остановка, определение групп поиска, постановка задачи, поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае. Организация спасения пострадавшего. Оказание пострадавшему первой помощи. Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

Практика. Изучение материалов по различным поисково-спасательным работам. Просмотр видеофильмов.

Тема 9.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств.

Теория. Использование природных материалов и подручных средств для изготовления одежды и снаряжения.

Раздел 10.Итоговое занятие

Практика. Подготовка фотоматериалов и презентаций о походах и соревнованиях, прошедших в течение года. Подведение итогов.

Резерв.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	
1.1.	Техника безопасности. История туризма. Виды туризма	1	1	-	Опрос
2.	Туристско-бытовые навыки	8	6	2	
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	2	-	Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Практическая работа
2.3.	Питание в туристском походе	2	1	1	Практическая работа
2.4.	Организация привалов и ночлегов	2	2	-	Опрос
3.	Топография	9	6	3	
3.1.	Истинный и магнитный полюса. Склонения	3	2	1	Практическая работа
3.2.	Номенклатура карт. Способы выражения масштаба	3	2	1	Практическая работа
3.3.	Условные знаки	3	2	1	Практическая работа
4.	Туристское и спортивное ориентирование	6	4	2	
4.1.	Ориентирование на местности	3	2	1	Практическая работа
4.2.	Виды туристского ориентирования	3	2	1	Практическая работа
5.	Первая доврачебная помощь	7	4	3	
5.1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	2	1	Практическая работа
5.2.	Индивидуальная и групповая аптечка	2	1	1	Практическая работа

5.3.	Транспортировка пострадавших	2	1	1	Практическая работа
	Резерв	3	-	3	
	Итого:	34	21	13	

6.	Основы краеведения	9	6	3	
6.1.	Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия	3	2	1	Практическая работа
6.2.	Разработка маршрута похода.	3	2	1	Практическая работа
6.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	2	1	Практическая работа
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	10	4	6	
7.1.	Техника и тактика пешеходного туризма	7	2	5	Практическое задание
7.2.	Туристские узлы и их применение	3	2	1	Практическое задание
8.	Общая и специальная Физическая подготовка	4	3	1	
8.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Опрос
8.2.	Общая физическая подготовка	1	1	-	Практическое задание
8.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Практическая работа
9.	Специальная подготовка	7	5	2	
9.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	1,5	1	0,5	Практическая работа
9.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1,5	1	0,5	Практическая работа
9.3.	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	1,5	1	0,5	Практическая работа

9.4.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	1,5	1	0,5	Практическая работа
9.5.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	1	1	-	-
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Презентация
	Резерв	2	-	2	
	Итого	34	19	15	

ООРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

- кабинет для проведения аудиторных занятий;
- спортивный зал;
- подсобное помещение для хранения инвентаря;
- компасы и навигационные приборы;
- набор веревок, карабинов;
- аптечка первой помощи;
- туристское снаряжение (палатки, костровое оборудование и пр.);
- специальное снаряжение (страховочные системы, каски, перчатки).

Дидактическое обеспечение реализации программы

- физические и топографические карты и планы местности;
- дидактические карточки, раздаточный материал, туристско-краеведческой деятельности;
- плакаты по туризму;
- Положения и Условия соревнований.

Методическое обеспечение реализации программы

- Учебные видео – фильмы по туризму;

- Учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- фото- и видео – отчеты походов;
- методические пособия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Мин.просвещения России №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН 2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014г.

Список литературы для педагога

1. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «СоветскийСпорт»,2013
2. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.:изд-во ЦДЮТиК,2016.
3. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей.– М.:изд-воЦДЮТиК,2007.
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov.– М.: изд-во ЦДЮТурМОРФ,1997.
5. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей.– М.:изд-во ЦДЮТиК, 2002.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.–М.:изд-во ЦДЮ Тур МОРФ,1996.

2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.–М.:«Профиздат»,1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы.– М.:изд-во ЦДЮ Тур РФ,1994.

Электронные ресурсы

1. Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf.
2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс]// Федерация спортивного туризма в России. URL: <http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F2%2B.pdf>.
3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс]// Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf.
4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная -группа»(длинная):[Электронный ресурс]// Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf.
5. Условия соревнований в дисциплине «дистанция–пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс]//Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf.
6. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php>

