

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Пошехонье»

Рассмотрена на
педагогическом совете
От « 31 » 08 2020г.
Протокол № 9

Утверждена приказом
№ 01.09.2020
Врио директора МБУ ДО «ДЮСШ г.
Пошехонье»
 Тutyнин М.А.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ 144.20.12»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 12 – 16 лет

Разработал:
Шашков Даниил Сергеевич тренер - преподаватель

Г. Пошехонье,
2020 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
3. Календарный учебный график.....	5
4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
5. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	11
6. Мониторинг образовательных результатов.....	12
7. Методическая литература.....	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм 144.20.12» составлена на основании следующих нормативных документов:

✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

✓ Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.

✓ Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

✓ Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

-Актуальность: Программа является актуальной потому, что спортивный туризм один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает не только глубокое изучение туристических приемов но и богатое и разнообразное двигательное содержание. Что бы стать квалифицированным туристом, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью, уметь пользоваться туристическим оборудованием и инвентарем. При занятиях спортивным туризмом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности спортивный туризм представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан , создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

-Программа рассчитана на детей 12 - 16 лет

-Направленность программы – физкультурно-спортивная.

-Вид программы по уровню разработки – авторская

-Цель программы: повышать уровень физического развития, обучать туристическим навыкам.

- Задачи программы:

1. Обучать техническим навыкам туризма
2. Обучать знаниям в области туризма и спорта в целом
3. Способствовать развитию физических качеств обучающихся

4. Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-ожидаемые результаты:

1. Владение техническими навыками туризма
2. Повышение уровня развития физических качеств
3. Владение знаниями в области туризма и спорта в целом
4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-Особенности организации образовательного процесса: Учебные группы формируются из мальчиков и девочек. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в ДЮСШ с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год

-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

-Форма образовательного объединения: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

- Принципы организации образовательной деятельности:

1. Принцип непрерывности
2. Принцип «От простого к сложному»

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов	Теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	30	-	30	опрос
2	Физ. Подготовка и специальные упражнения	-	40	40	тесты
3	Техническая подготовка	-	40	40	наблюдение
4	Практика на местности	-	24	24	наблюдение
5	Соревновательная деятельность	-	10	10	результат
Всего		30	114	144	

3.Календарный учебный график

№	дата	форма	часы	Тема занятия	место	Форма Контр.
1		беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	ДЮСШ	опрос
2		Тренировка	2	Состояние и развитие туризма в России. ОФП	стадион	Наблюдение Опрос
3		Тренировка	2	Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП	стадион	Наблюдение опрос
4		Тренировка	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.ОФП	стадион	наблюдение
5		Тренировка	2	Выявление уровня первичной подготовки детей. ОФП	стадион	тест
6		Тренировка	2	Элементы полосы препятствий. Способы их преодоления. Игра.	стадион	наблюдение
7		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Совершенствование преодоления препятствий. Игра.	стадион	наблюдение
8		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Виды палаток.	стадион	наблюдение
9		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника установки палатки. Игра	стадион	наблюдение
10		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Совершенствование техники сбора и установки палатки.	стадион	наблюдение
11		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты и координации. Преодоление упрощенной полосы препятствий.	стадион	наблюдение
12		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Изучение компаса. Полоса препятствий	стадион	наблюдение
13		Тренировка	2	ОФП. Определение азимутов на местности..	стадион	наблюдение
14		Тренировка	2	ОФП. Определение азимутов и углов между ними.	стадион	наблюдение
15		Тренировка	6	Однодневный поход. Изучение способов разведения костра, виды костров, костровище, ТБ.	По маршруту	наблюдение
16		Тренировка	2	Карта и ее предназначение, символы, масштабы.	ДЮСШ	наблюдение
17		Тренировка	2	Работа с картами	ДЮСШ	наблюдение
18		беседа	2	Кросс, азимуты и углы на карте, сопоставление с месностью	ДЮСШ	опрос
19		Трени	2	Упражнения для развития силовых	спортзал	наблюдение

		ровка		качеств. Туристические веревки, изучение узлов		ие
20		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Совершенствование вязки узлов	спортзал	наблюдение
21		Тренировка	2	Кросс, Совершенствование вязки узлов	ДЮСШ	наблюдение
22		Тренировка	2	Кросс, особенности туристического похода в зимнее время	ДЮСШ	наблюдение
23		Тренировка	2	Особенности работы с картой в зимнее время, современные средства навигации.	ДЮСШ	наблюдение
24		Тренировка	2	Понятие о спортивном ориентировании, прохождение коротких маршрутов	стадион	наблюдение
25		Тренировка	4	Пробный зимний поход, разведение костра и устройство лагеря на снегу.	По маршруту	наблюдение
26		Тренировка	2	Изучение московского лабиринта	спортзал	наблюдение
27		Тренировка	2	Совершенствование работы в московском лабиринте.	спортзал	наблюдение
28		Тренировка	2	ОФП. Работа с яндекс картами, вычисление расстояний и маршрутов на электронных картах.	ДЮСШ	наблюдение
29		беседа	2	Первая медицинская помощь в походных условиях.	ДЮСШ	опрос
30		Тренировка	2	ОФП. Оказание первой помощи при простых травмах	ДЮСШ	наблюдение
31		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий в зале	спортзал	наблюдение
32		Тренировка	2	Кросс. ОФП. Работа с туристическим оборудованием.	спортзал	наблюдение
33		Тренировка	2	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	ДЮСШ	наблюдение
34		Тренировка	2	Особенности преодоления полосы препятствий в зимнее время	стадион	наблюдение
35		Тренировка	2	Ориентирование в зимнее время	стадион	наблюдение
36		беседа	2	Контроль и самоконтроль за нагрузкой, переохлаждением, помощь.	ДЮСШ	опрос
37		беседа	2	Меню туриста в походе, варианты, калории	ДЮСШ	опрос
38		беседа	2	ОФП. Рюкзак, способы сборки, укладки, спальные мешки, разновидности.	ДЮСШ	наблюдение
39		Тренировка	2	ОФП. Полоса препятствий особенности преодоления с рюкзаком.	спортзал	наблюдение
40		Тренировка	2	Кросс. Московский лабиринт	спортзал	наблюдение
41		Тренировка	2	ОФП. Работа с компасом и картами.	спортзал	наблюдение
42		беседа	2	Способы очистки воды в дикой природе. Суточное потребление. Расчеты.	ДЮСШ	опрос

43		Тренировка	6	Однодневный поход с применением полученных знаний и навыков	По маршруту	наблюдение
44		беседа	2	Опасные растения и животные нашего региона	ДЮСШ	наблюдение
45		Тренировка	2	Закрепление техники владения туристическим оборудованием. ОФП	ДЮСШ	наблюдение
46		Тренировка	2	Установка переправы с помощью параллельных веревок	спортзал	наблюдение
47		Тренировка	2	ОФП, полоса препятствий с новыми элементами.	спортзал	наблюдение
48		Тренировка	2	Кросс. Полоса препятствий.	спортзал	наблюдение
49		Тренировка	2	Соревнования по ориентированию.	спортзал	результат
50		Тренировка	2	Соревнования по московскому лабиринту	спортзал	результат
51		Тренировка	2	Кросс. Соревнования по вязанию узлов.	спортзал	результат
52		Тренировка	2	Соревнования по установке палатки и наведению переправы.	стадион	результат
53		Тренировка	2	Кросс на время. ОФП.	спортзал	результат
54		Тренировка	2	Подготовка карты маршрута для финального похода	ДЮСШ	наблюдение
55		Тренировка	2	Подготовка оборудования и инвентаря к финальному походу	ДЮСШ	наблюдение
56		Тренировка	2	Повторение ТБ, первой помощи, ориентированию по карте и компасу.	ДЮСШ	наблюдение
57		Тренировка	4	Пробный поход, установка лагеря, кострище, наведение переправы.	По маршруту	наблюдение
58		Тренировка	2	Разбор ошибок, совершенствование наиболее слабых элементов	ДЮСШ	наблюдение
59		Тренировка	10	Итоговый поход. С проверкой приобретенных навыков.	спортзал	наблюдение
64		Тренировка	2	Подведение итогов похода, работа над ошибками. Ремонт инвентаря.	ДЮСШ	наблюдение
65		Тренировка	2	Составления маршрута для самостоятельных походов в каникулярное время	ДЮСШ	наблюдение
66		Тренировка	2	Итоговое занятие. Тестирование. Сдача и ремонт оборудования.	ДЮСШ	опрос

XXX

4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Часы теория	Часы практика
1	1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий. 2. Состояние и развитие туризма в России.	30	0

	История изобретения компаса, ориентирование по компасу, ориентирование по дополнительным признакам, в дневное и ночное время, по солнцу и часам, звездам. История картографии. Виды карт, масштабы, обозначения объектов, расстояния, азимуты. Углы между азимутами, географические координаты, высоты и глубины. Прокладка на карте проходимого маршрута. Оборудование необходимое в туристическом походе. Связь. Опасности пребывания автономно в дикой природе. Ядовитые и съедобные растения. Первая помощь при пребывании на водоемах в различное время года. Виды костров: нодия, таежный, шалаш, колодец, звезда. Правила разведения костра и оборудование кострища, противопожарная безопасность. Правила установки лагеря, гигиена туризма. 3. Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Первая доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего различными способами. Вещи необходимые в походе, комплектование рюкзака, пользование спальным мешком и пенкой, посуда и ее содержание, безопасное использование режущего и рубящего инструмента.		
2	Физическая подготовка	0	40

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

2. Общеразвивающие упражнения.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

3. Упражнения для формирования осанки.

Упражнения у вертикальной плоскости:

А. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

Б. То же с подниманием на носки.

В. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс.

4. Упражнения для мышц стопы.

Ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше); ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет; сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног набивной мяч, поднять и переставить влево, то же выполнить вправо.

5. Комплексы упражнений. Специальные упражнения для подготовки преодоления

	препятствий. Кроссы для развития выносливости, кроссы с отягощением, марш броски.		
3	Техническая подготовка Работа по изучению техники установки и разбору спортивной 2 местной палатки, разбор и установка современных палаток используемых в походах. Способы вязания основных туристических узлов, работа с карабинами и обвязкой, техника преодоления препятствий: забор, бревно, наклонное бревно, качающееся бревно, волчатник, паутина, мышеловка, завал, переправа с ее сооружение.	0	40
4	Практика на местности Индивидуальные действия. Ориентирование, работа в московском лабиринте, преодоление естественных преград. Переноска лагеря, разведение костра, приготовление пищи, уборка территории лагеря. Преодоление водных и заболоченных участков. Движение по местности в зимнее время. Групповые действия. Преодоление маршрута, запись маршрута, составление карты маршрута, сборка лагеря, преодоление полосы препятствий, групповое ориентирование, переноска и эвакуация пострадавшего, групповая переправа через сложные природные участки.	0	24
5	1. Соревновательная деятельность Соревнования по московскому лабиринту, полосе препятствий различной сложности, спортивное ориентирование, контрольно комбинированный маршрут, определение азимутов, групповая и индивидуальная установка палатки. Участие в соревнованиях по туризму муниципального уровня. Проведения открытого туристического слета.	0	10
ИТОГО		6	138

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

5.1. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для проведения занятий секции спортивный туризм требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Палатки 5
2. Компасы 5
3. Вербки туристические 4X25, 12X10
4. Фишки и конусы – 40 штук
5. Карабины 24
6. Котелок 1
7. Чайник 1
8. Карты 12
9. Секундомер 2
10. Аптечка походная 1

5.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: интернет ресурс.

5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)

5.3.1 – Образование высшее или среднее специальное, профильное.

5.3.2 – Стаж от 0 лет

5.3.3 – спортивная квалификация либо опыт преподавания туризма.

5.4. Методическое обеспечение: Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы, как в практическом, так и теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации занимающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериала. Подготовка юного туриста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов занимающимися при использовании двух групп методов:

- общепедагогических
- спортивных

Общепедагогические или дидактические методы включают: наглядность, систематичность, доступность, индивидуализацию, единство требований. Так же применяются методы опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов. Метод соразмерности и сбалансированности.

Спортивные методы включают в себя: непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих

соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике туризма, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательную общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. На занятии должна быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

5.1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча из за головы из положения сидя, пресс за 30 секунд, (результаты в журнале)

№	Вид теста	Начало года	Конец года	Разница (+) или (-)	Уровень развития за год		
					низкий	средний	высокий
1	Прыжок в длину с места	Результат в см.	Результат в см.	%	0(-) - 5	5 - 15	15 и выше
2	Челночный бег 6X10	Результат в сек.	Результат в сек.	В сек.	0(+) – (-0,4)	(-0,5) – (-0,8)	(-0,9) и выше
3	Метание баскетб. Мяча из за головы из положения сидя	Результат в см.	Результат в см.	%	0(-) - 5	5 - 15	15 и выше
4	Пресс за 30 секунд	Кол-во повторов	Кол-во повторов	Кол-во повторов	+2 и меньше	+3 - +5	+6 и выше

Техническая подготовка

№	Вид теста	Уровень развития за год (раз)		
		низкий	средний	высокий
1	Установка палатки	2 минуты	1 мин.20 сек	1 минута
2	Преодоление полосы препятствий	Низкая сложность	Средняя сложность	Высокая сложность
3	Туристические узлы	Знать основные узлы	Знать и уметь завязать основные узлы	Знать и уметь завязать основные узлы, применять их. Знать специальные узлы
4	Ориентирование	Умение пользоваться компасом, держать направление движения по компасу, чтение карты.	Умение пользоваться компасом, держать направление движения по компасу, чтение карты. Уметь сопоставлять карту с местностью. Хождение по азимуту	Умение пользоваться компасом, держать направление движения по компасу, чтение карты. Умение находить пункты на местности. Уметь пользоваться альтернативными способами ориентирования
5	Теоретические знания	Иметь теоретические знания по основным пройденным темам: Первая помощь, противопожарная безопасность, составление маршрута, костры, туристическая гигиена.	Уметь применять на практике пройденные темы Первая помощь, противопожарная безопасность, составление маршрута, костры, туристическая гигиена.	Уметь применять на практике пройденные темы, объяснить начинающему туристу материал по пройденным темам с комментариями и дополнениями.

5.2.Участие в соревнованиях муниципального уровня, как способ оценки освоения технических навыков.

5.3.Постоянные наблюдения во время тренировок

5.4. Опросы на знание теоретического материала.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Магомедов А.М. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. М. 1978. С. 46.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс. 2001. С. 169.
3. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. М.: СпортАкадемПресс. 2000. С. 123.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учеб. пособие. М.: Академия. 2008. С. 208.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТ и К. 2006. С. 63.
6. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 - 2008 гг.) М.: ФЦДЮТ и Т. 2008. С. 95-99.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М.: «Турист». 1979. С. 20-22.
8. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 2000. С. 143.