

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Казенное общеобразовательное учреждение
"Кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза
Безноскова Ивана Захаровича"

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
КОУ «Кадетская школа-интернат»
Протокол №1 от «~~30~~» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 10/46-П-193

от «30» августа 2023 г.

Директор КОУ "Кадетская школа-интернат"

Жуков А.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»
для обучающихся 7-11 классов

с.Нялинское 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
4. УСЛОВИЯ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	16
7. СООТВЕТСТВУЮЩИЕ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	19
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	21
1 Нормативно-правовые документы	21
2 Основная литература	21
3 Дополнительная литература	23
4 Интернет - ресурсы	24

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм был включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов» (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2012 N24027).

Возник данный вид спорта из самодеятельного туризма, который активно развивался в XX веке и был самым культурно-массовым спортивно-оздоровительным направлением доступным для всех слоев населения.

Сегодня спортивный туризм – это отдельная спортивная дисциплина, которая носит национальный характер, не имеющий аналогов в других странах. Это по-прежнему массовый и доступный вид деятельности для граждан России. Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России.

Актуальность данной программы заключается в том, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни, а туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, позволяют приобщить детей к путешествиям и изучению природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа «Спортивный туризм » рассчитана на учащихся 12- 18 лет (7- 11 классы).

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 34 недели:

12-15 лет(7-9 классы) -1 раз в неделю по 2 часа (68 часов);

16-18 лет (10-11 классы) – 1 раз в неделю по 3 часа (102 часа)

Цель и задачи программы

Цель данной программы - развитие физических способностей и укрепление здоровья учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности, создание условий для выявления и развития способностей одаренных детей, создание условий для развития мастерства учащегося в области спортивного туризма и в конечном итоге, самоопределения одаренного ребенка.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование знаний и умений по спортивному туризму;
- формирование знаний о нормативных основах спортивного туризма;
- формирование компетентности у учащихся в области спортивного туризма.

Развивающие:

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма;
- формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- формирование бережного отношения друг к другу.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
12-15 лет (7-9 классы) - 68 часов

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводный инструктаж по ТБ	2	2		беседа
1	Физическая подготовка	42		42	
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	-	30	сдача нормативов
1.2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	сдача нормативов
2	Учебно-тренировочная подготовка (УТП)	12	6	6	
2.1	Ориентирование на местности	4	2	2	тестирование
2.2	Туристическое снаряжение	4	2	2	тестирование
2.3	Туристические узлы	4	2	2	тестирование
3	Соревнования, походы выходного дня	12	-	12	Сдача норм тестирование
ИТОГО:		68	14	54	

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ-2ч.

1. Физическая подготовка (42ч.)

1.1 Общая физическая подготовка(30 ч.)

1.1.1 Кроссовый бег.

1.1.2 Лыжная подготовка. Классический ход , коньковый ход.

1.1.3 Общеразвивающие упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.

1.1.4 Спортивные и подвижные игры. Эстафета. Командные игры.

1.2 Специальная физическая подготовка (12 ч.)

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации.

Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

2. Учебно-тренировочная подготовка(12ч.)

2.1 Ориентирование на местности.

Работа с компасом и картой. Значение ориентирования в походах, на соревнованиях, в повседневной жизни. Виды спортивного ориентирования. Заданное направление. Выбор. Маркированная трасса. Характеристика видов спортивного ориентирования. Классификация дистанций: кросс, спринт, классика. Компас и его применение. Виды компасов. Как правильно выбрать компас для бега. Устройство компаса. Условные знаки спортивной карты.

Призма (КП). Устройство КП, Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП.

2.2.Туристическое снаряжение

Виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелео, комбинированный. Характеристика каждого вида спортивного туризма. Спортивная форма и обувь. Тренировочная (разминочная) и стартовая форма. Обувь для залов и пересеченной местности. Дополнительные аксессуары: часы, перчатки, лейкопластырь, эластичный бинт, косынка и пр. Страховочная система. Личное снаряжение. Работа с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, каски. Основные и вспомогательные веревки. Веревки диаметром 6 и 10 мм. Статическая и динамическая веревка. Их применение. Специальное снаряжение. Зажимы и их применение. Спусковые устройства и их применение. Блоки и их применение. Карабины и их применение. Каска, перчатки и их функция.

2.3. Туристические узлы.

Узлы и их применение. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к точке опоры. Узлы – зажимы. Узлы для связывания страховочной системы. Дополнительные узлы, не вошедшие в Регламент спортивного туризма. Вязка узлов, их применение.

3. Соревнования, походы выходного дня (12ч.)

Соревнования в объединении. Туристская полоса препятствия.

Комплексная проверка знаний, умений в рамках похода выходного дня.
 Должности в походе. Укладка рюкзака. Меню в походе. Походная аптечка.
 Виды костров. Установка палатки, установка бивуака. Сбор дров. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре. Экскурсия в близлежащий лес.

4. УСЛОВИЯ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы учащиеся должны:

знать:

- основные приемы проведения разминки перед выполнением упражнений,
- основные упражнения физической подготовки;
- основные туристско-спортивные приемы преодоления препятствий;
- основные приемы ориентирования на местности;
- Инструкцию ТБ.

уметь:

- вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;
- самостоятельно одевать страховочную систему и работать со специальным снаряжением;
- ориентироваться на местности, определять стороны света по компасу;
- преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Младшая группа 12-15 лет (7-9 классы)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	03.09.2023
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	10.09.2023
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	17.09.2023
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	24.09.2023
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	01.10.2023
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	08.10.2023
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	15.10.2023
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	22.10.2023

9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	29.10.2023
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	05.11.2023
11.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	12.11.2023
12.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	19.11.2023
13.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	26.11.2023
14.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	03.12.2023
15.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	10.12.2023
16.	Специальная физическая подготовка	2	17.12.2023
17.	Специальная физическая подготовка	2	24.12.2023
18.	Специальная физическая подготовка	2	14.01.2024
19.	Специальная физическая подготовка	2	21.01.2024
20.	Специальная физическая подготовка	2	28.01.2024
21.	Специальная физическая подготовка	2	04.02.2024
22.	Специальная физическая подготовка	2	11.02.2024
23.	Специальная физическая подготовка	2	18.02.2024
24.	Специальная физическая подготовка	2	25.02.2024
25.	Специальная физическая подготовка	2	03.02.2024
26.	Ориентирование на местности	2	10.03.2024
27.	Ориентирование на местности	2	17.03.2024
28.	Ориентирование на местности	2	24.03.2024
29.	Ориентирование на местности	2	31.03.2024
30.	Туристическое снаряжение	2	07.04.2024
31.	Туристическое снаряжение	2	14.04.2024
32.	Туристические узлы	2	21.04.2024
33.	Туристические узлы	2	28.04.2024
34.	Соревнования, походы выходного дня	2	05.05.2024
	ИТОГО	68	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Старшая группа 16-18 лет (10-11 классы)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	03.09.2023
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	10.09.2023
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	17.09.2023
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	24.09.2023

5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	01.10.2023
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	08.10.2023
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	15.10.2023
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	22.10.2023
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	29.10.2023
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	05.11.2023
11.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	12.11.2023
12.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	19.11.2023
13.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	26.11.2023
14.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	03.12.2023
15.	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	10.12.2023
16.	Специальная физическая подготовка	3	17.12.2023
17.	Специальная физическая подготовка	3	24.12.2023
18.	Специальная физическая подготовка	3	14.01.2024
19.	Специальная физическая подготовка	3	21.01.2024
20.	Специальная физическая подготовка	3	28.01.2024
21.	Специальная физическая подготовка	3	04.02.2024
22.	Специальная физическая подготовка	3	11.02.2024
23.	Специальная физическая подготовка	3	18.02.2024
24.	Специальная физическая подготовка	3	25.02.2024
25.	Специальная физическая подготовка	3	03.02.2024
26.	Ориентирование на местности	3	10.03.2024
27.	Ориентирование на местности	3	17.03.2024
28.	Ориентирование на местности	3	24.03.2024
29.	Ориентирование на местности	3	31.03.2024
30.	Туристическое снаряжение	3	07.04.2024
31.	Туристическое снаряжение	3	14.04.2024
32.	Туристические узлы	3	21.04.2024
33.	Туристические узлы	3	28.04.2024
34.	Соревнования, походы выходного дня	3	05.05.2024
ИТОГО		102	

**6 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» проводятся в очной форме.

Педагогические принципы, на которых выстраивается программа «Спортивный туризм»

<p>Принцип сознательности и активности</p>	<p>Сознательное отношение к учебе. Проявление активности в овладении знаниями. Формирование умений применять теоретические знания на практике. Учащимся предоставляется определенная интеллектуальная и нравственная свобода для саморазвития, саморегуляции и самоопределения.</p>
<p>Принцип систематичности и последовательности</p>	<p>Переход к изучению нового материала только после усвоения нового материала</p>
<p>Принцип наглядности</p>	<p>Непосредственное ознакомление учащихся с предметами, конкретное наблюдение над ними</p>
<p>Принцип доступности</p>	<p>От простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному</p>
<p>Принцип постепенности</p>	<p>Изменение в органах и системах организма, улучшение их функций под влиянием тренировки могут происходить только постепенно, на протяжении длительного времени</p>
<p>Принцип контроля</p>	<p>В процессе обучения проводится диагностика и анализ уровня</p>

	полученных знаний и умений
Принцип повторности	Закрепление знаний и умений, доведение до уровня навыка
Принцип природосообразности	Отбор содержания строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, с учетом интересов и потребностей учащихся данного возраста
Принцип гуманизма	Доброжелательное, человеческое отношение между педагогом, учащимися

Методы, на которых основывается работа по программе «Спортивный туризм»:

Методы воспитания.

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающаяся нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы образования.

Обучение по единой для всех программе, отражающей общепринятый набор знаний, основанный на официальных общероссийских догмах, учений, методических разработках. Педагог дополнительного образования организывает, контролирует и оценивает ход учебного процесса.

В процессе обучения применяются метод анализа (мысленное расчленение содержания предмета на составляющие его свойства, признаки), сравнения (установление сходства и различия между предметами), синтеза (мысленное соединение признаков, свойств предмета, отражаемых содержанием понятия), абстрагирования (выделение единства признаков, составляющих содержание понятия) и обобщения.

Методы тренировки.

В основе методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающегося, выстраивается метод повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Методы обучения:

1. Словесные:

- Рассказ – о предстоящей работе, при изложении нового материала (соревновании, тренировке, походе, мероприятии).
- Дискуссия – при обсуждении нового материала.
- Конспектирование.

2. Наглядные:

- Демонстрация – показ таблиц, карт, слайдов и видеофильмов.

3. Практические:

- Учебно-тренировочный поход – для отработки туристских навыков.
- Практические занятия по технике и тактике спортивного туризма.
- Лагеря, сборы и соревнования - для отработки на практике приобретенных знаний, умений и навыков.
- Тесты - для определения уровня подготовленности при переходе на следующий этап обучения.

Формы организации обучения.

Основной формой организации проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие на полигоне, в спортивном зале, на стадионе. Теоретические занятия проводятся в форме 15-20-минутных бесед и консультаций - перед началом, во время или на специальных занятиях с демонстрацией наглядных пособий (фотоснимков, схем, видеофильмов и т.д.). Применяется индивидуальная форма работы (самостоятельная работа учащихся при выполнении определенных заданий по разделам программы) и групповая работа (работа в группах по

количественному и гендерному составу при обучении командным действиям в спортивном туризме.

7. СООТВЕТСТВУЮЩИЕ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная и итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения учащимися объединения «Спортивный туризм» предметного содержания программы, выявления элементов содержания, вызывающих наибольшие затруднения у обучающихся и выявления динамики результативности обучения на разных этапах обучения.

Сдача контрольных нормативов (2 раза в год: декабрь, май)

Техническое мастерство: участие в соревнованиях по спортивному туризму (успешное прохождение дистанции согласно возраста и уровня подготовки).

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» является прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм" и обязательное участие всех учащихся в Открытом Первенстве КОУ КШИ имени Героя Советского Союза Безноскова Ивана Захаровича по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Наследники Победы» (май).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «Спортивный туризм»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км	Бег на 1 км

	(не более 6 мин 30 с)	(не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ**

«Спортивный туризм»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

2. Основная литература

1. А.И. Мартынов «Психология альпинизма» - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 260 с. (школа альпинизма)
2. Степанова О.Н. «Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. 2-е издание, стереотип» - М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
3. Гаранин Н.И., Булыгина И.И. «Менеджмент туристской и гостиничной анимации. Учебное пособие». – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
4. Жукова М.А. «Индустрия туризма: менеджмент организации» - М.: Финансы и статистика, 2004. – 200 с.: ил.
5. Кузнецов В.С. «Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств». Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
6. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». 2-е изд. перераб. доп.- М.: Профиздат, 1996. – 256 с.

7. Торопов С.А. «По голубым дорогам Прикамья. Туристские маршруты» 3-е изд., перераб., с изм. и доп. – Спб.: Издательство «Маматов». Пермь: ООО «Открытие – Пермь», 2008, 368 с. (+16 с. вклейка), илл.
8. «Родина» Евразийский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. №1-2 (102-103), 2012
9. Федерация альпинизма России. Высшая горная школа. Основы лавинной безопасности. Спасательные работы в лавинах.
10. Специальные виды туристской деятельности. Профессионально прикладной туризм в физической культуре студентов: Учебник/ под редакцией Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова. – Спб.: ООО «Копи – Р», 2010. – 512 с.
11. Бутин И.М. «Лыжный спорт: Учебник для студентов общеобразовательных учреждений среди профессиональных образований – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.: ил.
12. Лукашов Ю.В. Ченцов В.А. Типовая программа для системы дополнительного образования детей. «Спортивное ориентирование». – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001
13. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе: учебное пособие» - Ижевск, Издательский дом «Удмуртский университет», 1999. – 342 с.
14. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге» - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.: ил. (Библиотека тренера).
15. Васильева З.А., Любинская С.М. «Резервы здоровья» - издание 3-е, стереотипное – М.: Медицина, 1984. – 320 с.: ил. (научно-популярная медицинская литература).
16. Никитин Б.П., Никитина Л.А. «Резервы здоровья наших детей» - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
17. Тайцзи и цигун: Пер. с англ./ Б. Дуглас. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель»; ООО «Типография ИПО Профсоюзов Профиздат», 2004 – I – XX, 363 с.: ил.

18. Физкультура и спорт. Редактор А.Н. Кузин. Редакция литературы по спорту и туризму. Перевод на русский язык с сокр. «Радуга», 1982.
19. Сто дней на Урале. Иллюстрированная книга-альбом о спортивной экспедиции «Большой Урал – 91», автор президент Российской Ассоциации пешеходных путешественников, мастер спорта, кандидат технических наук Н.А. Рундквист. Книга составлена и подготовлена к печати Уральским аэрогеодезическим предприятием, 1993
20. Сборник нормативно – правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи/ составители Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
21. Биржаков М.Б. «Введение в туризм: учебник, изд.- 6-е перераб. и доп.» - Спб.: «Издательский дом Герда», 2004. – 448 с.
22. Барсуков И.С. «Социально-культурная деятельность и туризм: учебное пособие» - Спб.: ООО «Книжный дом», 2004. – 316 с.
23. Вахмистров В.П., Вахмистрова С.И. «Правовое обеспечение туриста: учебное пособие» - Спб.: Издательство Михайлова В.А., 2005. – 288 с.
24. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 год. М.: ООО «Манускрипт» (г. Рязань), 1998

3. Дополнительная литература

1. Равинский Л.И., Хохлов С.И. «Как воспитать волю и характер: книга для учащихся» - М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
2. Государев Н.А. «Так становятся Чемпионами» (комментарии психолога). – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.
3. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях/ В.С. Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 9-е изд., перераб., и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 136 с.: ил.
4. Роберт Ротенберг «Расти здоровым» (детская энциклопедия здоровья - Дисней)

5. В.Я. Дихтярев «Вся жизнь – поход» - М.: ЦДЮТур, 1999. – 300 с.

4 Интернет - ресурсы

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ"

Режим доступа: <https://bazanpa.ru/minsport-rossii-prikaz-n345-ot16042018-h4039419/standart/>

2. Туризм спортивный в Москве и России

Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/>

3. Федерация спортивного туризма России

Режим доступа: <https://vk.com/russiantouringclub>

4. Спортивный туризм в Башкирии

Режим доступа: <https://vk.com/tssrb>