

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Болотного
Болотнинского района Новосибирской области

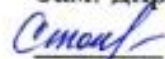
ПРИНЯТО

МО учителей ОБЗР, технологии,
физической культуры, ИЗО, искусства
(музыка)

Протокол №1 от «26» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Столярова И.В.

«26» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школьный туризм»

(дистанция пешеходная)

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Болотное, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программ туристско-краеведческой направленности «**Спортивный туризм - пешеходная дистанция**» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014) и Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», и может быть реализована педагогами дополнительного образования в образовательных учреждениях Москвы и Российской Федерации.

Возрастные рамки 11 – 14 лет базовый модуль, - определяются законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, постановлением №1 о "Санитарно-эпидемиологических требованиях к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03".

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянием городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Актуальность

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной

ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить приобретение соревновательного опыта
- создать условий для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции;

Педагогические основы обучения

Программа разработана для обучающихся 11-14 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - 8 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятию спортом.

Методика отслеживания результатов

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МБОУ СОШ №2 г. Болотное.

2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

- Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.
- Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России.
- Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.
- Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

- Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.
- Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание.
- Комплектование медицинской аптечки.
- Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.
- Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.
- Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

- Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

- Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.

- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

- Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

- Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

- Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

- Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

- Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

- Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

5. Спортивное ориентирование.

- Понятие о технике спортивного ориентирования.

- Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

- Приемы и способы ориентирования.

- Техничко-вспомогательные действия.

- Отметка на контрольном пункте (КП).

- Правильное держание спортивной карты.

- Контрольная карточка и легенды КП.

- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.

- Понятие о тактическом плане.

- Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

- Определение точки стояния.

- Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

- Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

- Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

- Развитие навыков беглого чтения карты.

- Развитие "памяти карты".

- Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.
- Технические приемы и способы ориентирования.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

6. Основы техники спортивного туризма.

- Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.
- Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.
- Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная. Характеристика технических приемов:
 - Подъем по склону с верхней командной страховкой;
 - Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;
 - Движение по перилам по тонкому льду;
 - Переправа первого участника вброд;
 - Переправа первого участника по тонкому льду;
 - Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;
 - Организация и снятие перил;
 - Переправа первого участника через реку по бревну;
 - Траверс склона первым участником с командной страховкой;
 - Движение по навесной переправе.
- Характеристика техники лыжного туризма:
 - Скоростной спуск.
 - Тропление лыжни.
 - Слаломный спуск.
 - Стили лыжного бега: классический и свободный.
- Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/ группой. Ошибки и их причины.
 - Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.
 - Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.
 - Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/ группой.
 - Ошибки выполнения технических приемов и их причины.
 - Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

7. Нормативная база по спортивному туризму.

- Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.
- Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

- Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

- Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов».

- Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

- Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

8. Основы туристской подготовки.

- Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

- Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

- Уборка места лагеря.

- Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

- Гигиена в условиях полевого лагеря.

- Комплектование группы, распределение обязанностей.

- Должности в группе постоянные и временные.

- Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

- Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

- Правила установка палатки в различных условиях.

- Типы костров, правила разведения.

- Места для приготовления пищи.

- Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

- Обязанности завхоза. Меню.

- Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.

- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

- Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Специальная физическая подготовка:
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
- Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
- Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- Скальное лазание.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма:

- слаломный спуск;
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате.

11. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

12. Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Планируемые результаты

Обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств. Кроме того, обучающиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских путешественниках и туристах-спортсменах.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся. Основы техники безопасности.	1		1	Беседа
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	2		2	Беседа
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	1	2	3	Тестовые задания
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	1	4	5	Беседа, зачет
5.	Спортивное ориентирование	2	5	7	Умение ориентирова

	(топография, условные знаки, спортивные карты).				ться на местности. Участие в соревнованиях
6.	Основы техники спортивного туризма.	2	5	7	Участие в соревнованиях
7.	Нормативная база по спортивному туризму.	1	1	2	Беседа
8.	Основы туристской подготовки	2	4	6	Поход
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	5	10	15	Зачет
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	3	5	8	Зачет, участие в соревнованиях
11.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	2	6	8	Умение правильно распределять нагрузку. Участие в соревнованиях
12.	Сдача контрольных нормативов		4	4	Зачет
13.	Итого:	22	46	68	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2025	31 мая 2026 года	34	68	2 раза в неделю по 40 минут

Материально-техническое обеспечение

Необходимое снаряжение: обвязки универсальные, карабины, спусковые устройства, веревки 6, 10 мм., жумары, каски, палатки, спальники, карематы, верхонки брезентовые, перчатки, котелки, костровое оборудование, компасы, планшеты, тенты, аптечка.

Формы аттестации:

- тестовые задания по пройденному разделу для обучающихся;
- портфолио достижений;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Обучающиеся знают:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи;
- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;
- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму; календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.

Обучающиеся умеют:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки; самостоятельно планировать тренировку; читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования

7. походы
8. зачетные занятия

Способы проверки результатов

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** – проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. **Промежуточный контроль** – проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. **Итоговый контроль** – проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов - М.: ЦДЮТур, 2018. - 64с.
2. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов педагогических училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2024. – 352 с.
4. Егорова Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2005 г. - 32 с.
6. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов - М.: ЦДЮТур, 2007. - 55с.
7. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 2000. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М.: Советский спорт, 2022 – 700с.