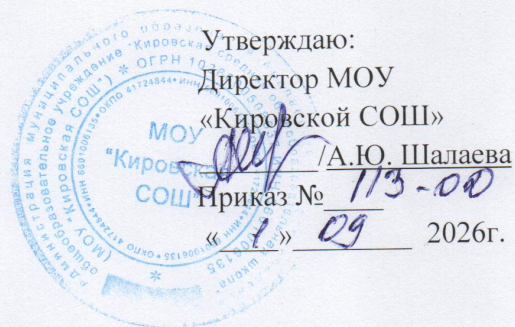


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» 08 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«ЭтноТуризм»

Количество часов: всего— 68 ч., в неделю — 1 ч.

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Щепотина Алеся Евгеньевна —
педагог

2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с государственными и ведомственными нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций».

Направленность - туристско-краеведческая

Цель: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

обучающие:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, биологии, географии, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

развивающие:

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах;
- физическое совершенствование (развитие силы, выносливости координации движений).

воспитательные:

- гуманное отношение к природе
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами: заказом общества и государства на формирование здорового образа жизни. Возросшим интересом обучающихся к туристско-краеведческой деятельности, изучение истории родного края; потребностью обучающихся в общении, самореализации.

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). А так же программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Возраст детей

Программа ориентирована на разновозрастной коллектив – 10- 16 лет. В группы принимаются дети с разными данными, с разным уровнем подготовки. Группы могут быть разновозрастными.

Сроки реализации образовательной программы

Программа обучения рассчитана на 2 года – 68 часов.

Формы и режимы занятий:

Расписание составляется из расчета- 1 занятие в неделю (1 академический час – 40 мин.).

Количество учащихся в группах составляет 10 - 15 человек.

Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль					
1.1	Организация и подготовка похода	2	1	3	Тестовые задания
2. Раздел2 /Модуль					
2.1	Туристское снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение	3	3	6	Тестовые задания, специальная техническая подготовка
3. Раздел3 /Модуль					
3.1	Гигиена туриста.	2	2	4	Тестовые задания
4. Раздел4 /Модуль					
4.1	Туристский бивак.	3	4	7	Тестовые задания, специальная техническая подготовка
5. Раздел5 /Модуль					
5.1	План и карта	3	6	9	Тестовые задания, специальная техническая подготовка
6. Раздел6 /Модуль					
6.1	Определение	2	5	7	Тестовые задания,

	расстояний простейшими способами.				<i>специальная техническая подготовка</i>
7. Раздел7 /Модуль					
7.1	Краеведение.	2	1	3	Тестовые задания
8. Раздел8 /Модуль					
8.1	Физическая подготовка.	10	17	27	силовые качества, <i>специальная техническая подготовка, соревнования</i>
Итого:		27	39	66	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Организация и подготовка похода.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе.

Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка,

расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

2. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, перчатки, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полотно, подстилка, проклеивание

швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастерадо и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

3. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике.

Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых.

Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях,

головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

4. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре,

дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании.

Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

5. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса.

Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт.

Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

6. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки).

Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты.

Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой.

Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

7. Краеведение.

История Неклиновского района. Неклиновский район и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Неклиновского района и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор

и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Неклиновского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Ростовской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

8. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника.

Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Игры на местности. Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья.

Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
- к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

обучающиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Метапредметные

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

обучающиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;

- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную
- литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде; участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

Занятия проходят как по передаче обучающих знаний

- учебное занятие по передачи знаний;
- учебное занятие по осмыслению детьми знаний и их закреплению;
- учебное занятие закрепления знаний;
- учебное занятие формирования умений;
- применение знаний на практике;
- тренировочные учебные занятия (отработка умений и навыков);
- учебное занятие по обобщению и систематизации знаний.

К нетрадиционным формам учебных занятий относятся:

- интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях;
- занятия соревнования: конкурсы, турниры, викторины и т.п.;
- занятия на основе нетрадиционной организации учебного материала: презентация, защита проекта;

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И АТТЕСТАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ

Форма аттестации

Отслеживание результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Кружковые занятия проводятся в помещении комнаты спортивного туризма.

Для занятий используется следующее:

аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины;

блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего,

палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Информационное обеспечение:

Учебно-наглядные пособия.

Программа подразумевает использование здоровьесберегающих технологий.

Это реализуется за счет:

- проведения инструктажа по технике безопасности (по сезону);
- постепенного увеличения нагрузки в период всего курса обучения;
- учета особенностей возраста, роста, веса учащегося в выполнении упражнения;
- чередования интенсивных упражнений с плавными;
- возможности отдыха учащегося в любое время.

Формы организации занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Соколова Н.Д., Столяров Б.А., Бельфор Н.Н. Мир музея. Санкт-Петербург, 2000.
3. Забылин М. Русский народ. Его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. М., 1990.
4. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. – М.: Турист, 1980
5. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1987
6. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989
7. Справочник путешественника и краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. – М.: государственное издательство географической литературы, 1950.
8. Спортивное ориентирование: Правила соревнований, ЕВСК.
9. Тыкул В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
6. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ “Турист”, 1991
7. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ “Турист”, 1991.

8. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
10. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
11. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
12. Шибаетов А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Для обучающихся.

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Интернет-ресурсы.

«Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма» https://youtu.be/gEu1h_QqnaE, <https://youtu.be/l2sZjpN6q3s>, <https://youtu.be/b1AItz8f08o>, <https://youtu.be/wEt6QQYA5Rc>, <https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ>, <https://youtu.be/hdMswWKwt6Q>, <https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>, https://youtu.be/OGZsKF_xENM, <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>, <https://youtu.be/YnoqQIMJYbE>, <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>, <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>

Видео-уроки Вязка узлов на странице VK:

1. Курсы первой медицинской помощи
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
<http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования.

4. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования Ростовской области .

5. Методическая разработка видео-уроки «Техника вязки узлов» учитель Кириченко Л.И.