

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД  
ЙОШКАР-ОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ  
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
Протокол от 27.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
*Роженцова* Роженцова О.Н.  
Приказ №137-од от «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ»**

ID программы: 1972

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 72 часа

Разработчик программы:

Пчелинцев А.Е. – педагог дополнительного образования

г. Йошкар-Ола  
2024

## 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поход выходного дня» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью. В современных условиях одна из острых проблем является проблема физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей, дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Ещё одной, не менее важной проблемой, является то, что дети, проявляя интерес к прогулкам и походам в природной среде, не имеют определенных знаний и навыков поведения и выживания в природных условиях, оказания первой медицинской помощи.

В процессе занятий ребята учатся продуктивно взаимодействовать, выстраивать социально позитивные взаимоотношения с ровесниками и с взрослыми, находиться в коллективе. От тех нравственных ориентиров, которые сформированы у юной личности, во многом зависит ее будущее.

Воспитательные аспекты программы решают задачи:

-взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных приемов поведения;

- целенаправленный процесс формирования у ребенка культуры.

1.2. Актуальность программы обусловлена запросом общества. Многие родители желают, чтобы их дети научились основам поведения в природной среде, росли здоровыми и активными, приучались к спорту. Кем бы они не стали в будущем, полученные навыки и знания помогут им в жизни. Данная программа позволяет попробовать себя и в ориентировании, и в туризме, пройти их основы. Главной целью является не участие в соревнованиях и получение разрядов, а получение знаний и умений, которые всегда пригодятся в жизни, помогут обучающимся гармонично развиваться и укрепить свое здоровье. Дети, успешно освоившие данную программу, могут продолжить свое обучение и стать при желании спортсменами.

1.3. Отличительные особенности программы.

Содержание основного образовательного модуля программы представлено разделами:

1. Спортивное ориентирование; 2. Туризм.

Таким образом, усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в двух направлениях: ориентирование и туризм. На долю практических занятий приходится более 90% всего объема программы. Аудиторные занятия заменены на практические занятия на свежем воздухе, где основные формы это прогулки, экскурсии, походы, игры. Теоретический материал дается на этих практических занятиях.

1.4. Адресат программы-обучающихся 6-15 лет. Зачисление в группы производится при наличии заявления родителей (законных представителей) и справки о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Объем программы-72 часа, 2 часа в неделю.

1.6. Форма обучения-очная.

1.7. Срок реализации-1 год.

1.8. Режим занятий: 1 занятие (2 часа) в неделю, 1 занятие (6 часов) раз в 3 недели.

### 1.5 Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Общество с ограниченной ответственностью "Мама тревел".

**2. Цель программы:** Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в природной среде во время прогулок, экскурсий и походов, занятий в игровой форме, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

#### Задачи:

- привлечение школьников к активному отдыху на природе;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

**личностные** - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

**метапредметные** - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

**образовательные(предметные)** - развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию и туризму, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию и технике пешеходного туризма.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Основы ориентирования.	16	4	12	

1.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение для занятий в природной среде.	2	2		Контрольные вопросы.
1.2	Питание, режим, гигиена. Основы самоконтроля	2	2		Контрольные вопросы.
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	4		4	Тестовые задания.
1.4	Ориентирование на местности. Компас, карта, азимут.	8		8	Контрольные задания и упражнения.
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
2.1	Общая физическая подготовка.	10		10	Контрольные задания и упражнения.
2.2	Специальная физическая подготовка.	6		6	Контрольные задания и упражнения.
<b>3.</b>	<b>Основы туризма.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
3.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	2		Контрольные вопросы.
3.2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	2	2		Тестовые задания.
3.3	Личное и групповое туристическое снаряжение.	4		4	Контрольные задания и упражнения.
3.4	Организация туристского быта. Привалы. Установка палатки, костер. Безопасность при разведении костров.	4		4	Контрольные задания и упражнения.
3.5	Основы туристской техники. Узлы.	2		2	Контрольные задания и упражнения.
3.6	Походы и экскурсии.	26		26	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### 3.3. Содержание учебно-тематического плана.

#### 3.3.1. Спортивное ориентирование.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение. Питание, режим, гигиена. Самоконтроль. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, по способу «большого пальца». Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с

предварительным разбором путей движения. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Контрольные упражнения и задания.

**3.3.2. Общая физическая подготовка.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность. Оформление дневника самоконтроля. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, пионербол. Занятия на тренажерах. Упражнения, развивающие силу. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа. Практические занятия на стадионе, в сквере, в парке. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

### **3.3.3. Основы туризма.**

Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Воспитательная роль туризма. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Личное и групповое туристское снаряжение. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Узлы. Спортивное и прикладное назначение узлов. Вязание узлов из основной веревки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Подготовка к походу. Разработка маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие.

### **3.3.4. Воспитательный модуль**

Знакомясь с основами спортивного ориентирования, дети учатся работать индивидуально, так как данная дисциплина предполагает как физическую нагрузку, так и

способность быстро принимать решения при выборе маршрута на дистанции. Осваивая основы туризма, совершая экскурсии и походы, обучающиеся расширяют свой кругозор, получают новые знания об окружающей их социальной, культурной, природной среде, учатся уважительно и бережно относиться к ней, приобретают важный опыт социально одобряемого поведения в различных ситуациях.

На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у подростков самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности:

- регулярные пешие прогулки, экскурсии или походы выходного дня обучающихся на природу
- некатегорийные походы, ориентированные на организацию активного отдыха обучающихся, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание.

#### **4. Планируемые результаты:**

##### **4.1. Спортивное ориентирование.**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основы безопасности на занятиях.

Должны

уметь:

- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- ориентировать карту;
- пользоваться компасом и картой.

##### **4.2. Физическая подготовка.**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья;
- значение физической подготовки в повышении функциональных возможностей организма;
- основные упражнения на скорость, гибкость, координацию, выносливость и силу мышц.

Должны

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- владеть основными приемами самоконтроля;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь при вывихах и растяжениях.

##### **4.3. Основы туризма.**

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.

Должны уметь:

- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;

#### 4.4. Воспитание

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;
- знать основные правила спортивных игр и применять их.

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать навыки исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

#### 5.1. Календарный учебный график обучения.

Месяц Неделя	Форма занятия	Кол. ча- сов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь 1 неделя	Беседа во время прогулки	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение для занятий в природной среде.	Класс, аллея здоровья	Устный опрос
Сентябрь 2 неделя	Беседа во время прогулки	2	Питание, режим, гигиена. Основы самоконтроля.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Устный опрос
Сентябрь 3 неделя	Рассказ, слайды, раздаточ- ный материал	2	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Класс, аллея здоровья	Индивид уальные задания
Сентябрь	Рассказ	2	Топография. Масштаб карты. Определение	Аллея	Индивид

4 неделя			расстояния на карте. Определение сторон света.	здоровья	уальные задания Опрос
Октябрь 1 неделя	Слайды, рассказ	2	Ориентирование на местности. Компас, карта, азимут.	Класс, ЛПЗ «Сосновая роща»	Задания с картой
Октябрь 2 неделя	Рассказ, слайды	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Класс, ЛПЗ «Сосновая роща»	Устный опрос
Октябрь 3 неделя	Практика рассказ	2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Индивид уальные задания
Октябрь 4 неделя	Практика рассказ	2	Личное и групповое туристическое снаряжение.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Практич. задания
Ноябрь 1-3 недели	Практика	6	Поход Йошкар-Ола—Корта—Йошкар-Ола.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Индивид уальные задания
Ноябрь 4 неделя	Практика	2	Общая физическая подготовка.	Стадион, аллея здоровья	Задания для группы
Декабрь 1 неделя	Практика рассказ	2	Специальная физическая подготовка.	Стадион, аллея здоровья	Задания для группы
Декабрь 2 неделя	Практика рассказ	2	Организация туристского быта. Привалы. Установка палатки, костер. Безопасность при разведении костров.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Практич. задания
Декабрь 3 неделя	Практика рассказ	2	Общая физическая подготовка.	Стадион, аллея здоровья	Задания для группы
Декабрь 4 неделя	Практика рассказ	2	Личное и групповое туристическое снаряжение.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Практич. задания
Январь 1,2 недели	Практика	4	Поход выходного дня в ЛПЗ «Сосновая роща».	ЛПЗ «Сосновая роща»	Индивид уальные задания
Январь 3,4 недели	Практика	4	Поход выходного дня в ЛПЗ «Сосновая роща».	ЛПЗ «Сосновая роща»	Индивид уальные задания
Февраль 1 неделя	Практика	2	Общая физическая подготовка.	Стадион, аллея здоровья	Задания для группы
Февраль 2 неделя	Практика рассказ	2	Организация туристского быта. Привалы. Установка палатки, костер. Безопасность при разведении костров.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Практич. задания
Февраль 3 неделя	Практика рассказ	2	Основы туристской техники. Узлы.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Практич. задания
Февраль 4 неделя	Практика рассказ	2	Ориентирование на местности. Компас, карта, азимут.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Задания с картой
Март 1-3 недели	Практика	6	Поход выходного дня в ЛПЗ «Сосновая роща».	ЛПЗ «Сосновая роща»	Индивид уальные задания
Март 4 неделя	Практика	2	Общая физическая подготовка.	ЛПЗ «Сосновая	Индивид уальные



				роща»	задания
Апрель 1 неделя	Практика рассказ	2	Ориентирование на местности. Компас, карта, азимут.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Задания с картой
Апрель 2 неделя	Практика	2	Общая физическая подготовка.	«Сосновая роща», стадион	Индивидуальные задания
Апрель 3 неделя	Практика рассказ	2	Ориентирование на местности. Компас, карта, азимут.	ЛПЗ «Сосновая роща»	Задания с картой
Апрель 4 неделя	Практика	2	Специальная физическая подготовка. Занятия на тренажерах.	Аллея здоровья	Индивидуальные задания
Май 1-3 недели	Практика	6	Поход выходного дня в ЛПЗ «Сосновая роща».	ЛПЗ «Сосновая роща»	Индивидуальные задания
Май 4 неделя	Практика	2	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.	Стадион	Задания для группы

### 5.3. Условия реализации программы.

Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения

№	Наименование	Количество, шт
1	Призмы для ориентирования на местности	20
2	Компостеры для отметки	комплект
3	Система электронной отметки (станции, чипы)	комплект
4	Секундомер электронный	2-6
5	Компас жидкостный для ориентирования	4-6
6	Карты топографические учебные	комплект
7	Карты топографические спортивные	комплект
8	Кольшки для призм и системы отметки	20
9	Курвиметр	1
10	Мультимедиа и экран демонстрационный	комплект
11	Доска учебная (мелки цветные)	комплект
12	Игры учебные по ориентированию	комплект
13	Палатки туристские 3-4 местные	2-4
14	Пила двуручная в чехле	1
15	Топор в чехле	1
16	Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые	комплект
17	Аптечка первой помощи в боксе	комплект
18	Лопатка сапёрная в чехле	1
19	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
20	Коврик теплоизоляционный	8-10
21	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 100 м
22	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
23	Рюкзак туристический	приобретается самостоятельно
24	Спальный мешок в чехле	приобретается самостоятельно
25	Спортивная одежда и обувь по сезону	приобретается

		самостоятельно
26	Перчатки или рукавицы	приобретается самостоятельно
27	Лыжи, лыжные ботинки, палки, мазь	приобретается самостоятельно
28	Выборды (конусы оградительные)	20
29	Лента оградительная	150-200 м
30	Сетка оградительная	30-50 м
31	Ноутбук	1
32	Флэш-карта	3
33	Фотоаппарат	1
34	Теннисные мячи	4-6
35	Скакалки	4-6
36	Мячи футбольные и волейбольные	по 2

#### **5.4. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а так же групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения. Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные индивидуальные задания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов). Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме небольших соревнований внутри группы между обучающимися.

#### **5.5. Методическое обеспечение программы**

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией.

Так же применяется метод дистанционного обучения. Под дистанционным образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

(Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность качественного образования.

Разработана дистанционная программа «Основы спортивного ориентирования», которая может быть использована обучающимися для самостоятельного повторения теоретического материала раздела «Спортивное ориентирование» данной программы.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, учебные соревнования, учебные сборы, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей подготовки туристов являются учебно-тренировочные походы.

## **6. Список литературы**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
3. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. Москва, Физкультура и спорт, 1983.
4. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: Учеб.пособие / В.П. Голованов. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 239 с.
5. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
7. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
8. Комплект картографического материала.
9. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.
10. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.

11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.
12. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
13. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
14. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).
15. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
16. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf).
17. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.
18. Санитарные нормы и правила (СанПин).
19. Селиванова Н.Л. Воспитание в системе образования: от проблем настоящего к контурам будущего/ Н.Л. Селиванова // Третий выпуск специализированного издания «Среднее образование в России» (приложение к сборнику «Федеральный справочник.Образование в России»). — 2014. — С. 76-99. — URL: <http://federalbook.ru/projects/fso/so-structura-3.html>
20. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>
21. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Под общей редакцией Константинова Ю.С. М.:ФЦДЮТиК, 2014
22. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
23. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
24. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273- ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
25. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М. Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.