

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Обсуждена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СШ 2
Л.А. Адыева
«28» августа 2025 года
Приказ № 56

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Водный туризм»**

Возраст: 13-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Лузгин А.В.,
педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск
2025 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 07.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» (далее – учреждение).
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам учреждения.

Актуальность. Туристско-краеведческая деятельность является одной из важных форм воспитания, обучения и оздоровления обучающихся. Помимо того, что туризм – это уникальный оздоровительный комплекс, он также является важнейшим средством культурно-патриотического воспитания, так как туристская деятельность неотделима от краеведческой работы, целью которой является изучение во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины. Создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения малой Родины посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы является приоритетом обновления содержания дополнительных общеобразовательных программ по туристско-краеведческой направленности в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Водный туризм - один из самых массовых и интересных видов туризма. На плановые и самодеятельные водные маршруты выходят миллионы людей разного возраста, в том числе семьями, с детьми.

Самодеятельный туристический поход сочетает активный отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов воспитания (эстетического, экологического, нравственного, физического) подрастающего поколения.

Программа направлена на работу с детьми, стоящими перед выбором жизненного

пути и профессии.

Данная программа рассчитана на 3-летний период обучения и предназначена для учащихся общеобразовательных школ.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Отличительной особенностью программы является изучение краеведческого материала о природных достопримечательностях Красноуфимска, Красноуфимского района и Свердловской области посредством участия в походах выходного дня, сплавов по реке Уфа. Программа отличается от других подобных программ тем, что значительное количество часов, уделено практическим занятиям, тренировкам на реке. Помимо специфических туристских знаний, умений и навыков - общетуристические знания, умения и навыки проверяются и отрабатываются участием обучающихся в городских, областных соревнованиях по пешеходному туризму, ориентированию, элементам спасения и выживания в экстремальных условиях. Занятия в объединении способствуют увеличению физической выносливости, формированию стремления к ЗОЖ, ориентируют учащихся на избрание таких профессий, как спасатель, инспектор рыбоохраны и т.д.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 13–17 лет. Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельности. Рекомендуемый минимальный состав группы – 12 человек, максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 16 человек.

Режим, периодичность и продолжительность занятий. Программа предусматривает учебную нагрузку в объеме 6 часов в неделю, 204 часа в год. Занятия проводятся в следующем режиме: 2 занятия в неделю продолжительностью 3 академических часа или 3 занятия продолжительностью 2 академических часа. Продолжительность каждого часа 40 минут, перемены – 10 минут.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 год обучения: 612 часов за 3 года при нагрузке 6 часов в неделю.

Форма обучения: очная, с применением образовательных дистанционных технологий. Под образовательными дистанционными технологиями понимается применение 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»). В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом.

Уровневость программы. По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. Учебный материал стартового уровня предполагает минимальную сложность предлагаемых практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности. Материал базового уровня предполагает

углублённое изучение тем программы, ориентирован на обучающихся, освоивших стартовый уровень, либо обучающихся, имеющих небольшой туристский опыт.

1.2. Цели и задачи

Цель: формировать и развивать творческие умения и физические данные обучающихся через включение их в туристско-краеведческую деятельность, воспитывать любовь к малой Родине, бережное отношение к ее культурному и историческому наследию.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у детей, подростков и молодежи потребности в активном познании окружающего мира, своего родного края;
- формировать потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом, проведению активного досуга;
- формировать умения успешно жить и работать в полевых условиях;
- сформировать знания о природных парках Свердловской области, лесопарках и памятниках природы;
- обучить навыкам подбора личного и группового туристского снаряжения, навыкам поведения на воде;
- освоить различные способы преодоления естественных препятствий;
- сформировать навыки оказания первой помощи и транспортировки пострадавшего.

Развивающие:

- развивать творческие способности детей;
- привить интерес к занятиям спортивным туризмом как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- развивать коммуникативные навыки и навыки конструктивного взаимодействия;
- развивать потребности в физическом развитии, здоровом образе жизни;
- стимулировать процесс саморазвития личности ребенка;
- развивать навыки познавательной деятельности.

Воспитывающие:

способствовать воспитанию и формированию

- эстетического восприятия окружающего мира,
- любви и уважения к культуре, традициям родного края,
- коммуникабельности учащихся,
- ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.
-

1.3.Содержание программы

Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	наименование темы	количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Знакомство	1	-	1	Устный опрос, входная диагностика
2	Виды спортивного туризма	3	2	1	Тестирование

3	Кодекс путешественника	2	1	1	Устный опрос
4	Личная гигиена туриста	3	2	1	Наблюдение
5	Туристские должности в группе	3	1	2	Наблюдение
6	Физические показатели туриста	3	-	3	Наблюдение
7	Обеспечение безопасности в походе и на экскурсии	4	1	3	Выполнение заданий
8	Туристское снаряжение	4	1	3	Выполнение заданий
9	Преодоление естественных препятствий	2	-	2	Выполнение заданий
10	Узлы	2	1	1	Вязка узлов
11	Организация бивуаков и привалов. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.	8	2	6	Выполнение заданий
12	Питание	1	-	1	Тестирование
13	Первая помощь и транспортировка пострадавшего	4	1	3	Выполнение заданий
14	Ориентирование	4	1	3	Наблюдение
15	Туристские возможности родного края для водных путешествий.	4	1	4	Наблюдение
16	Снаряжение для водного туризма. Суда для сплава. Конструирование и изготовление снаряжения.	20	4	16	Наблюдение, Выполнение заданий
17	Питание в водном путешествии.	6	2	4	Наблюдение
18	Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии.	18	6	12	Тестирование
19	Техника передвижения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. Сложные технические приемы управления судами и элементы родео на бурной воде.	28	10	18	Наблюдение
20	Тактика водного путешествия	6	1	5	Тестирование
21	Правила безопасности во	8	2	6	Тестирование

	время водного похода				
22	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	20	-	20	Наблюдение
23	Специальная подготовка	25	-	25	Опрос
24	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.	19	6	12	Наблюдение
25	Краеведческая, общественно - полезная работа в походе. Охрана природы и наблюдения в походе.	6	3	3	Творческая работа
	итого	204	48	156	

Содержание учебного плана (1 год обучения)

Тема №1. Вводное занятие. Знакомство.

Практика. Туризм, его значение для человека. Информация о режиме занятий. Техника безопасности при проведении занятий в помещении и на местности. Что значит быть честным?

Тема № 2. Виды спортивного туризма.

Теория. Группа спортивных дисциплин «дистанция». Дистанции пешеходные, лыжные, водные, горные, на средствах передвижения, парусные, спелео, комбинированные. Краткая характеристика каждого вида. Группа спортивных дисциплин «маршрут».

Практика. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Краткая характеристика каждого вида. Вид «северная ходьба», история возникновения.

Тема№ 3. Кодекс путешественника.

Теория. Правила поведения во время туристского похода, экскурсии, взаимопомощь в группе.

Практика. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя группы.

Тема№ 4. Личная гигиена туриста.

Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время участия в туристских походах. Личная гигиена юного путешественника при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Зарядка. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований к личному снаряжению. Обязанности санитара группы.

Тема№ 5. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные.

Практика. Командир группы – помощник руководителя, заместитель командира по

маршрутной части (штурман, топограф), завхоз по питанию (завпит), завхоз по снаряжению (завснар), казначей, ремонтный мастер санитар, краевед, фотограф. Обязанности дежурного на привале и стоянке.

Тема № 6. Физические показатели туриста.

Практика. Сила, выносливость, подвижность суставов, ловкость, гибкость. Влияние физического состояния на темп движения, поставленные цели похода, настроение.

Тема № 7. Обеспечение безопасности в походе и на экскурсии.

Теория. Опасности объективные и субъективные. Основные причины возникновения. Действия при травмах, конфликте с местными жителями, потере участника, ухудшении погодных условий, потере или поломке части снаряжения, нехватке воды и еды. Действия в случае потери ориентировки.

Практика. Решение тактических задач.

Тема № 8. Туристское снаряжение.

Теория. Личное снаряжение туриста для участия в экскурсии и в походе выходного дня: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены, требования к упаковке продуктов для перекуса. Правила укладки рюкзака. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Индивидуальные страховочные системы, различные конструкции. Блокировка. Карабины, применение карабинов. Виды веревок. Условия хранения. Спусковые устройства. ФСУ. Жумар. Групповое снаряжение для разведения костра и приготовления пищи. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Тенты, палатки, обзор различных конструкций. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Уход за снаряжением.

Практика. Игра «Собери рюкзак». Распределение группового снаряжения между участниками похода и упаковка рюкзака. Маркировка веревки. Работа с карабинами. Одевание страховочной системы.

Тема № 9. Преодоление естественных препятствий.

Теория. Способы преодоления простейших естественных и искусственных препятствий (без применения специального снаряжения). Организация движения группы в лесном массиве. Преодоление простых водных преград (ручьев, луж). Движение по дорогам, преодоление спусков. Техника передвижения по склонам: спуск, подъем, траверс. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий с применением специального снаряжения.

Практика. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну без перил. Траверс склона с альпенштоком. Переправа вброд без перил. Преодоление завалов. Переправа по бревну с опорой на горизонтальные перила. Переправа по бревну с опорой на маятниковую веревку. Переправа по параллельным перилам. Навесная переправа. Переправа с опорой на вертикальный маятник. Траверс склона с опорой на перила. Переправа вброд с наведением перил.

Тема № 10. Узлы.

Теория. Узлы, применяемые в туризме. Спортивное и прикладное назначение узлов.

Практика. Отработка навыка вязания узлов.

Тема № 11. Организация бивуаков и привалов. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.

Теория. Требования к выбору места для привала. Требования к организации бивуака:

безопасность, наличие воды и дров, удобство, эстетика. Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Выбор места для костра. Заготовка дров. Правила безопасности при заготовке дров и разведении костра. Хранение дров. Типы костров. Уборка места привала и бивуака перед уходом группы.

Практика. Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Отработка складывания различного типа костров. Разведение костров при различных погодных условиях. Установка тента. Установка палаток различной конструкции.

Тема № 12. Питание.

Теория. Требования к выбору продуктов для похода: легкость и калорийность, быстрота и несложность приготовления, пригодность в течение всего похода и транспортабельность, вкусовые качества. Рацион, меню, режим питания. Упаковка, хранение и транспортировка продуктов. Принцип составления меню.

Практика. Составление меню для похода выходного дня.

Тема № 13. Первая помощь и транспортировка пострадавшего.

Теория. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Первая помощь при ранах и травмах: ссадины, растяжение связок, ушибы, потертости, раны, вывих, растяжение. Виды кровотечений и способы остановки. Первая помощь при переломах. Первая помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, обмороках. Укусы насекомых и животных, меры профилактики и безопасности. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Респираторные и простудные заболевания, головные боли, пищевые отравления, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями. Помощь утопающему. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Положение пострадавшего при транспортировке.

Практика. Отработка навыков: наложение различных повязок, наложение жгута, наложение шин, выполнение искусственного дыхания, изготовление носилок, изготовление волокуш, транспортировка пострадавшего.

Тема № 14. Ориентирование.

Теория. Понятие «карта», виды карт – топографические и спортивные. Понятие «масштаб». Виды масштабов топографических карт. Определение расстояния по карте. Изучение топонимов по группам: гидрография, растительность, рельеф, искусственные объекты. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Характеристика местности по рельефу. Влияние рельефа на выбор пути движения. Понятие «компас». Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование карты и компаса. Ориентир. Определение «азимут». Снятие азимута с карты. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам на маршруте. Определение по карте своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе. Движение по легенде — подробному описанию пути. Способы измерения расстояний на местности. Определение расстояния до

недоступного предмета, ширины реки, оврага. Порядок действий в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным предметам и признакам.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения на измерение азимутов на карте и на ориентир. Движение по азимуту. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Тема № 15. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Теория. Значение туризма как комплекса мероприятий направленных на ориентацию потребности в здоровом образе жизни, потребности спортивного совершенствования.

Практика. Географическое положение и границы Свердловской области. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика и население. Рекомендуемые маршруты для водных путешествий. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники.

Тема № 16. Снаряжение для водного туризма. Суда для сплава. Конструирование и изготовление снаряжения.

Теория. Виды туристских судов, их назначение, конструктивные особенности. Подготовка судов и походного снаряжения. Нормы загрузки. Повышение плавучести судов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Требования к одежде, обуви туриста - водника. Снаряжение для рыбной ловли.

Практика. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на судах. Спасательные средства и их хранение. Байдарки. Типы, особенности конструкции. Каное. Каяки. Катамараны. Надувные резиновые лодки, плоты. Каркасно - надувные суда. Сборка, разборка судов различного типа. Слабые места. Упаковка и транспортировка судов. Аварийный ремонт. Хранение судов.

Тема № 17 Питание в водном путешествии.

Теория. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания.

Практика. Пополнение пищевых запасов (рыбная ловля, сбор грибов и ягод). Упаковка и хранение продуктов. Способы обеззараживания воды. Рыбная ловля. Приготовление блюд.

Тема № 18. Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии.

Теория. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные знаки, рельеф и способы его изображения, гидросеть на картах различного масштаба и картосхемах.

Практика. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности, по карте, компасу и местным признакам, по небесным светилам.

Тема № 19. Техника передвижения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Сложные технические приемы управления судами и элементы родео на бурной воде.

Теория. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке, каяке, катамаране. Работа рук, положение ног, корпуса тела, темп. Управление байдаркой при помощи весел, руля.

Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков.

Практика. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнения, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения). Волок, ход на бичеве. Типы рек, их характеристика.

Тема № 20. Тактика водного путешествия

Теория. Понятие о тактике водного путешествия.

Практика. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок движения судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волока. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Выбор способа прохождения однородных участков. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте. Элементы тактики на подходах и волоках. Топография и ориентирование в водном путешествии.

Тема № 21. Правила безопасности во время водного похода.

Теория. Виды аварий, их причины.

Практика. Анализ характерных аварийных случаев. Обязанности руководителя и участников в обеспечении безопасности. Правила поведения на судах. Применение спасательных средств. Значение слаботанности группы и роль дисциплины. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Анализ несчастных случаев. Опасные факторы водного потока.

Тема № 22. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ.подготовке: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Тема № 23. Специальная подготовка.

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Отработка приемов гребли на воде. Посадка на суда и высадка на берег с судна. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Отработка приемов техники гребли на катамаране, байдарке, каяке.

Тема № 24. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.

Теория. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о водоемах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Подготовка снаряжения к походу.

Тема № 25. Краеведческая, общественно - полезная работа в походе. Охрана природы и наблюдения в походе.

Практика. Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Обработка и оформление собранного материала. Охрана природы (борьба с засорением лесов, рек, озер и т.д.).

Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	наименование темы	количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	-	1	Устный опрос, входная диагностика
2	Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.	19	6	12	Наблюдение
3	Снаряжение для водного туризма. Суда для сплава. Конструирование и изготовление снаряжения.	12	4	8	Тестирование
4	Питание в длительном водном путешествии.	6	2	4	Наблюдение
5	Привалы и ночлеги. Бивуаки. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.	16	4	12	Выполнение заданий
6	Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор туристских районов.	10	4	6	Опрос
7	Техника движения. Речная лодка.	15	3	12	Наблюдение
8	Тактика водных путешествий.	10	2	8	Тестирование
9	Обеспечение безопасности в водном походе.	12	2	10	Выполнение заданий
10	Гигиена туриста-водника. Первая медицинская помощь в походе.	5	1	4	Выполнение заданий
11	Краеведческая, общественно - полезная работа в походе. Охрана природы и наблюдения в походе.	8	-	8	Творческая работа
12	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	20	-	20	Наблюдение
13	Специальная подготовка	20	-	20	Наблюдение
24	Подготовка, проведение и подведение итогов 2-	50	4	46	Наблюдение

	дневного водного путешествия.				
	Итого	204	32	172	

Содержание учебного плана (2 год обучения)

Тема №1. Вводное занятие.

Практика. Организационное собрание. Цели и задачи детского и юношеского туризма в России. Водный туризм, его отличие от других видов туризма. Особенности, преимущества, проблемы. Традиции российского туризма.

Тема № 2. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.

Теория. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о водоемах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Подготовка снаряжения к походу.

Тема № 3. Снаряжение для водного туризма. Суда для сплава. Конструирование и изготовление снаряжения.

Теория. Виды туристских судов, их назначение, конструктивные особенности. Подготовка судов и походного снаряжения. Нормы загрузки. Повышение плавучести судов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Требования к одежде, обуви туриста - водника. Снаряжение для рыбной ловли.

Практика. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на судах. Спасательные средства и их хранение. Байдарки. Типы, особенности конструкции. Каное. Каяки. Катамараны. Надувные резиновые лодки, плоты. Каркасно - надувные суда. Сборка, разборка судов различного типа. Слабые места. Упаковка и транспортировка судов. Аварийный ремонт. Хранение судов.

Тема № 4. Питание в водном путешествии.

Теория. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания.

Практика. Режим питания в походе, калорийность пищи, расчет потребности в продуктах. Пополнение пищевых запасов (рыбная ловля, сбор грибов и ягод). Упаковка и хранение продуктов. Способы обеззараживания воды. Учет расхода продуктов. Рыбная ловля. Рацион. Приготовление блюд.

Тема № 5. Привалы и ночлеги. Бивуаки. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.

Теория. Обеспечение безопасности при выборе места привалов и ночлега. Привалы на берегу и на воде, их периодичность, продолжительность, выбор места для привалов.

Практика. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка судов на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря.

Тема № 6. Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор

туристских районов.

Теория. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные знаки, рельеф и способы его изображения, гидросеть на картах различного масштаба и картосхемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути.

Практика. Составление схем, вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности, по карте, компасу и местным признакам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях водоемов. Способы определения расстояний на местности, на воде. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Тема № 7. Техника движения. Речная лодка.

Теория. Элементы гребли. Техника гребли на катамаране, байдарке, каяке. Работа рук, положение ног, корпуса тела, темп.

Практика. Управление катамараном. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лодка. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнения, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения). Волок, ход на бичеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Типы рек, их характеристика. Особенности горных рек. Основные элементы речного русла.

Тема № 8. Тактика водных путешествий.

Практика. Комплектование экипажей. Походный порядок движения судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути.

Тема № 9. Обеспечение безопасности в водном походе.

Практика. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение слаженности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Степень риска. Анализ несчастных случаев. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Первая помощь при утоплении.

Тема № 10. Гигиена туриста-водника. Первая медицинская помощь в походе.

Теория. Характерные для водных походов заболевания и травмы, их профилактика. Личная гигиена туриста - водника. Значение систематических медосмотров. Самоконтроль в походе.

Практика. Лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибах, растяжениях, переломах, солнечном и тепловом ударах, отравлении, укусах). Состав медицинской походной аптечки. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего.

Тема № 11. Краеведческая, общественно - полезная работа в походе. Охрана природы и наблюдения в походе.

Практика. Изучение родного края. Краеведческие наблюдения в походе. Обработка и

оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы (борьба с засорением лесов, рек, озер и т.д.). Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий.

Тема № 12. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ.подготовке: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Тема № 13. Специальная подготовка.

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Отработка приемов гребли на воде. Посадка на суда и высадка на берег с судна. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Отработка приемов техники гребли на катамаране, байдарке, каяке.

Тема № 24. Подготовка, проведение и подведение итогов 2-дневного водного путешествия.

Теория. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о водоемах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Подготовка снаряжения к походу.

Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	наименование темы	количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Устный опрос, входная диагностика
2	Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.	54	6	48	Наблюдение
3	Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор туристских районов.	8	2	6	Наблюдение
4	Туристические возможности родного края для водных путешествий. России, стран ближнего зарубежья. Социальная значимость спортивно-оздоровительного туризма.	4	1,5	2,5	Творческая работа
5	Гигиена туриста-водника. Первая медицинская помощь в походе.	4	1	3	Выполнение заданий
6	Общая	10	-	10	Наблюдение

	физическая подготовка. Подвижные игры.				
7	Специальная подготовка	12	-	12	Наблюдение
8	Обеспечение безопасности в водном походе.	11	2	9	Выполнение заданий
9	Подготовка, проведение и подведение итогов 4-дневного водного путешествия.	100	4	96	Наблюдение
	итого	204	17	187	

Содержание учебного плана (3 год обучения)

Тема №1. Вводное занятие.

Теория. Нормативы и разрядные требования по водному туризму.

Практика. Организационное собрание. Цели и задачи детского и юношеского туризма в России. Водный туризм, его отличие от других видов туризма.

Тема № 2. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов 2-дневного водного путешествия.

Теория. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о водоемах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Подготовка снаряжения к походу.

Тема № 3. Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор туристских районов.

Теория. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные знаки, рельеф и способы его изображения, гидросеть на картах различного масштаба и картосхемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути.

Практика. Выход в природу. Составление схем, вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности, по карте, компасу и местным признакам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях водоемов. Способы определения расстояний на местности, на воде. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Тема № 4. Туристические возможности родного края для водных путешествий. России, стран ближнего зарубежья. Социальная значимость спортивно-оздоровительного туризма.

Теория. Рекомендуемые маршруты для водных путешествий в Свердловской области, России и ближнем зарубежье.

Практика. Памятные места, экскурсионные объекты, заповедники. Значение туризма как комплекса мероприятий, направленных на ориентацию потребности в здоровом образе жизни, потребности спортивного совершенствования.

Тема № 5. Гигиена туриста-водника. Первая медицинская помощь в походе.

Теория. Характерные для водных походов заболевания и травмы, их профилактика. Личная гигиена туриста - водника. Значение систематических медосмотров. Самоконтроль в походе.

Практика. Лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибах, растяжениях, переломах, солнечном и тепловом ударах, отравлении, укусах). Состав медицинской походной аптечки. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего.

Тема № 6. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия по физ.подготовке: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Тема № 7. Специальная подготовка.

Теория. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Отработка приемов гребли на воде. Посадка на суда и высадка на берег с судна. Техника отвала от берега. Причаливание к берегу. Преодоление препятствий. Отработка приемов техники гребли на катамаране, байдарке, каяке.

Тема № 8. Обеспечение безопасности в водном походе.

Практика. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение слаботанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах. Степень риска. Анализ несчастных случаев. Опасные факторы водного потока. Индивидуальное спасательное снаряжение. Навыки пребывания в воде. Страховка. Первая помощь при утоплении.

Тема № 9. Подготовка, проведение и подведение итогов 4-дневного водного путешествия.

Теория. Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о водоемах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Подготовка снаряжения к походу.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать

- виды спортивного туризма;
- общие правила организации и проведения походов;
- правила управления водными средствами и судами;
- правила поведения на воде;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- особенности питания в водном путешествии (нормы, калорийность пищи, режим питания и т.д.);
- правила оказания первой помощи при различных травмах, ранениях, заболеваниях;

- краткую характеристику заповедников, природных парков Красноуфимска, Красноуфимского района, Свердловской области;
- топографические карты, основные элементы ориентирования на воде;
- правила организации привалов и ночлегов, обеспечение их безопасности;
- речную лоцию, виды и характеристика препятствий на реках;
- понятия техники движения в водном путешествии, тактику водного похода.

Обучающиеся научатся

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- управлять катамараном;
- пользоваться снаряжением, необходимым для водных путешествий;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- организовывать походный быт;
- преодолевать естественные препятствия различными способами;
- транспортировать пострадавшего;
- обеспечивать безопасность водных путешествий;
- оказывать первую помощь пострадавшему, основные приемы спасения утопающего;
- организовывать правильный режим питания в водном путешествии.

Метапредметные результаты:

- умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- умение осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением;
- умение организовать сотрудничество.

Личностные результаты:

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование мотивации к устойчивым занятиям туризмом;
- развитие логического и пространственного мышления, наблюдательности, памяти, внимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие морально-волевых и нравственных качеств: силы воли, целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности за свои поступки, заинтересованности в общем успехе, чувства командности.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
Количество учебных недель (1/2/3 год обучения)	34/34/34
Количество часов в неделю (1/2/3 год обучения)	6/6/6
Количество часов за весь учебный год (1/2/3 год обучения)	204/204/204
Количество часов за весь период обучения	612

Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях

Четверть	начало	конец	Количество учебных недель в четверти
1 четверть	02.09.24	25.10.24	8 учебных недель
2 четверть	05.11.24	27.12.24	8 учебных недель
3 четверть	09.01.25	21.03.25	10 учебных недель
4 четверть	31.03.25	23.05.25	8 учебных недель

Продолжительность каникул в течение учебного года

Промежуток	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул в календарных днях
Осенние каникулы	26.10.24	04.11.24	10 календарных дней
Зимние каникулы	28.12.24	08.01.25	12 календарных дней
Весенние каникулы	22.03.25	30.03.25	9 календарных дней
Летние каникулы 1 – 4 классы	26.05.25	31.08.25	14 календарных недель

2.2. Условия реализации программы
Материально–техническое обеспечение
 Перечень оборудования и снаряжения

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	5
2	Компас жидкостный для ориентирования	8
3	Каска защитная	16
4	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	1
5	Коврик теплоизоляционный	16
6	Спальный мешок	16
7	Катамаран 4местный	4
8	Тент от дождя	1
9	Весло для катамарана	16
10	Жилет спасательный	16
11	Гидромешок	12

Информационное обеспечение

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru>
2. Правила вида спорта “спортивный туризм”: <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193>
3. Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный

туризм»

<https://307226.selcdn.ru/turcenterprod/unauth/d7aabb/18047df43fe48d03e5fc14bec22c6d6f5b99d214.pdf>

4. Сборник тестов, вопросов и заданий по спортивному (пешеходному) туризму
http://donrctk.ru/2022-2023_uch_g/Docym_turizm/sbornik_testovvoprosov_i_zadaniy_po_pt-2022_g..pdf

5. Тесты «Спортивный (пешеходный) туризм» <https://helpiks.ru/1-51055.html>

6. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты.
<https://znanium.com/catalog/document?id=376682>

7. Итоговый контрольный тест по специальной дисциплине «Спортивное ориентирование и туризм» <https://pandia.ru/text/81/409/52050.php>

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу могут специалисты, соответствующие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования» и обладающие достаточными знаниями в рамках реализуемой программы.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Для определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий и итоговый.

Входной контроль проводится в форме теста. Оценивается уровень стартовых знаний.

Текущий контроль проводится в течение всего года. Используются такие методы как наблюдение, опрос, выполнение практических и творческих заданий.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме наблюдения за обучающимися во время водного похода.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Критерии оценки метапредметных результатов:

3 балла (высокий уровень):

- учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения и решать проблемы, работать для достижения общей цели;
- умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет переносить трудности на занятиях и в походах;
- умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи, умеет правильно оценить конечный результат.

2 балла (средний уровень):

- при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и в походах;
- для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия;
- требуется помощь педагога в оценке результатов.

1 балл (низкий уровень):

- учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе;
- тяжело переносит трудности во время занятий и походов;
- работу выполняет по принуждению руководителя;
- не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи;

-требуется контроль.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень)

– здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни;
-во время занятий и в походах самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах.

2 балла (средний уровень)

- желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически;
-чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации;
-желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень)

– нет потребности в здоровом образе жизни;
-про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать;
-педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

Все результаты заносятся в таблицу мониторинга, на основании которого формируются протоколы уровня освоения программы.

2.4.Методические материалы

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические и практические занятия. Практическая часть программы предусматривает групповую форму работы на местности и, в зависимости от поставленных задач, в учебной аудитории.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия;
- наглядные методы: использование оборудования и инвентаря; раздаточных материалов, фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические методы: работа с литературой и нормативными документами, выполнение заданий и упражнений;
- метод применения информационно-коммуникационных технологий: поиск информации в сети интернет, выполнение диагностических тестов и заданий с использованием компьютера;
- метод контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Каждому методу соответствует форма организации занятия: беседа, лекция, дискуссия, презентация, викторина, тематические игры, опрос, тестирование, практические занятия на местности и в помещении. Педагогические технологии, используемые в ходе реализации программы:

- игровые технологии: игры на знакомство, формирование навыков сотрудничества, общительности, взаимодействия в различных ситуациях; имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровье сберегающие технологии;
- информационные технологии.

В учебном процессе используются дидактические материалы:

- картографический материал;
- мультимедийные презентации на темы «Костры», «Узлы», «Оказание первой

помощи», «Условные топографические знаки», «Заповедники и природные парки Свердловской области» «Водные суда, плав.средства, правила использования».

2.5.Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3 648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Литература, использованная при разработке программы

1. Авдеева Н.Н. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей/ Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. С-Петербург, 2019.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. Москва, 1999.
3. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. - Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
4. Будворт Джеффри: Узлы. Полная энциклопедия. Более 200 способов вязания узлов, Эксмо, 2014.
5. Вяткин Л. А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. Москва. 2001.
6. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие / Москва, 2003.
7. Диханова Л. Г. Туристы, в путь. Екатеринбург, 2002.
8. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско- юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
9. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
10. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. Москва, 2005.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник. Саратов: 2018.
13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Под общ. редакцией Константинова Ю.С.. Москва, 2014

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
[Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
3. Рундквист Н. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Екатеринбург, 2009.