

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом КГБОУ ДО  
«Красноярский краевой центр  
туризма и краеведения»  
Протокол № 3 « 27 » марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ДО  
«Красноярский краевой центр  
туризма и краеведения»  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Грушевская  
«29» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивный туризм: дистанции лыжные и маршруты»

Туристско-краеведческой направленности

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 18 недель, 72 часа

Автор - составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Цимбалюк Мария Николаевна

Красноярск  
2025

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (с изменениями на 1 июля 2025 года);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. В силу с 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм: дистанции лыжные и маршруты» является программой

туристско-краеведческой направленности, разработана педагогами КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения». Данная программа ориентирована на освоение знаний и умений преодоления препятствий на местности в зимнее время года, безопасного поведения в походе и при занятиях экстремальными видами спорта и досуга, навыков ориентирования.

Спортивный туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Востребованность туризма именно у подростков является возможностью удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают любовь и бережливость к родной земле. Участие в походах воспитывает выдержку и дисциплину, формирует способность эффективно действовать в повседневной жизни, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, учит жить в социуме и отвечать за свои действия. Занятия лыжным туризмом способствуют общему оздоровлению и закаливанию организма, укреплению физических сил, приобретению навыков соблюдения правил безопасности в сложных и экстремальных ситуациях, ответственному отношению к собственной жизни и здоровью и окружающих. Компетенции приобретенные обучающимися в результате освоения данной программы будут актуальны и востребованы не только как уникальный жизненный опыт, так и в профессиональной деятельности таких специальностей как: инструкторы-проводники по туризму, гиды-проводники, спасатели.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм: дистанции лыжные и маршруты» связана с изменением места проведения очных интенсивных сессий (ДЮТБ «Багульник» КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения»). Место расположения базы (на границе национального парка «Красноярские столбы»), оборудование и наличие туристского полигона дает возможности для обучающихся в процессе освоения базовых навыков преодоления туристских препятствий получать оздоровительный эффект, увеличить моторную плотность практических занятий, а техническое оснащение базы – применение новых форматов проведения занятий.

Данная программа ориентирована на 2 дисциплины спортивного туризма: маршруты и дистанции (дистанции-лыжные). В данной программе расширены и дополнены разделы программы, связанные с теоретическим и практическим изучением техники и тактики в лыжном туризме, лыжной подготовкой, планированием, подготовкой и проведением туристских маршрутов. Одним из продуктов освоения программы является презентация отчета о совершенном походе, в которой отражаются результаты работы команды и вклад каждого обучающегося.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется:

- запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности;
- возможностью доступного дополнительного образования для каждого ребенка Красноярского края;
- необходимостью борьбы с гиподинамией, повышения двигательной активности, общего развития и оздоровлению организма ребенка, формирования

способности сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных;

- материально-техническими условиями и кадровым обеспечением, для реализации данной программы, имеются только в КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения» на базе ДЮТБ «Багульник».

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Спортивный туризм: дистанции лыжные и маршруты» создана на основе программы «Спортивный туризм», разработанной специалистами КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения» и реализованной с 2022 по 2024 годы. Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ «Спортивный туризм», чаще всего рассчитанных на 1-3 года обучения и более, является её относительная краткосрочность (72 часа), реализуется в очно-заочной форме, имеет пятидневную интенсивную сессию. В программе «Спортивный туризм: дистанции лыжные и маршруты» изменено содержание и количество разделов по сравнению с ранее опубликованными программами. Содержит 2 раздела: «дистанции лыжные» и «маршруты». В данной программе обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для преодоления препятствий на лыжных дистанциях и прохождения туристских маршрутов, совершают самостоятельно разработанный туристский маршрут, вне рамки часов программы.

В разделе «дистанции лыжные» приоритет в занятиях отводится лыжной подготовке и преодолению препятствий на лыжных дистанциях. Раздел «маршруты» позволяет сформировать представление о спортивных маршрутах, планировании, подготовке и их организации. Оба раздела программы содержат темы по спортивному ориентированию, что позволяет более широко проявиться потенциальным способностям подростков. Применение метода проектного обучения даёт возможность вовлечь в процесс разработки, подготовки и реализации совместного проекта – туристского маршрута. Все участники команды становятся туристской группой, которая самостоятельно разрабатывает, совершает маршрут и подготавливает отчет и презентацию о походе. Каждый из участников команды вносит свой вклад в осуществление и результаты маршрута согласно своей туристской должности. В результате чего процесс занятий спортивным туризмом становится осознанным, интересным и увлекательным видом деятельности. Метод проектного обучения позволяет: научить обучающихся «младших» и «старших» самостоятельно достигать намеченной цели, планировать движение к ней; сформировать у них умение работать с информацией; применять полученные теоретические знания на практических задачах; сформировать навыки проведения исследований, передачи и презентации полученных знаний и опыта. Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы в процессе реализации программы.

Программа дает возможность обучающимся попробовать себя в прохождении лыжных дистанций по спортивному туризму и ориентированию, улучшить свою лыжную подготовку, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт в подготовке, участия и рефлексивной оценки собственной деятельности в туристском маршруте,

самоопределиться с перспективами развития в области спортивного туризма. Организация занятий с обучающимися разного возраста, уровня туристской и физической подготовки в разных формах совместной деятельности способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи, позволяет обучающимся передавать свой опыт менее подготовленным, обоюдно совершенствовать технико-тактическое туристское мастерство. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на дистанциях и маршруте, воспитывает, как умение работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Преимуществом программы обеспечивается возможностью продолжения обучения и совершенствование полученных знаний и умений в программе по спортивному туризму продвинутого уровня. А также продолжать обучение в дополнительных общеобразовательных программах туристско-краеведческой направленности по туристской подготовке, спортивному туризму в учреждениях ДО.

### **Адресат программы**

Участниками программы - обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, попробовать себя в прохождении лыжных дистанций по спортивному туризму и ориентированию, улучшить свою лыжную подготовку, приобрести опыт участия в туристском маршруте, самоопределиться с перспективами развития в области спортивного туризма.

Возраст участников: 11 – 15 лет

Учитывая особенности подросткового возраста, характеризующегося быстрым ростом и изменениями, как физиологическими, так и психоэмоциональными, спортивный туризм дает обучающимся возможность удовлетворить стремление к самоутверждению, отстаиванию собственного мнения, ответственности за свою жизнь, поиску новых авторитетов за пределами семьи. Командная работа в спортивном туризме формирует инициативность, самостоятельность и ответственность за достигнутый результат, анализ которого позволяет развиваться индивидуально и группе.

Наполняемость групп: 12 человек.

Предполагаемый состав групп: разных возрастов.

Условия приема детей: наличие свидетельства об обучении по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам начального уровня по направлению туристская подготовка; имеющие опыт участия в туристских походах, подтвержденный справкой о зачете похода; опыт участия в туристских слетах, соревнованиях, подтвержденные протоколом результатов.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Срок реализации программы: 1 год, 18 недель.

Общее количество учебных часов – 72 часа.

Программа реализуется во втором полугодии 2025-2026 учебного года.

## **Формы обучения**

Форма обучения – очно-заочная.

Цикл программы включает в себя интенсивную сессию (школу) и межсессионную работу, объединенных общей содержательной линией. Занятия в заочной форме проводятся в системе электронного обучения <https://clck.ru/3PHizD>. В период очной сессии занятия проводятся в помещениях ДЮТБ «Багульник» КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения».

## **Режим занятий**

Занятия в заочной форме (индивидуальные консультации) проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (40 мин/час) в системе электронного обучения в помещениях КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения», обучающиеся выполняют самостоятельные работы по программе.

Во время интенсивной сессии (школы) занятия проводятся ежедневно в течение 8 академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий (45 мин/час). Практические занятия на местности до 4 часов.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цель данной образовательной программы – формирование компетенций, необходимых для совершения туристских маршрутов и преодоления препятствий на дистанциях в лыжном туризме.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о тактике и технике лыжного туризма;
- сформировать навыки прохождения спортивных дистанций лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности на маршрутах и дистанциях;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- научить находить и использовать краеведческие данные о районе планируемого похода;
- сформировать навыки организации туристского быта;
- научить совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о походе.

Развивающие:

- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества, командной работы, взаимопомощи и поддержки на маршрутах и дистанциях.
- формировать уважительное отношение к культуре и истории своей родины, бережное отношение к ее природе;
- формировать интерес к занятиям спортивным туризмом;
- сформировать навыки здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Лекции	Практика	
1.	Раздел 1. Туристские маршруты				
1.1.	Туристские ресурсы, достопримечательности и знаменитости Красноярского края	2	2	0	
1.2.	Планирование, подготовка и проведение туристского маршрута (похода).	8	4	4	
1.3.	Туристские должности в группе	4	1	3	
1.4.	Личное, групповое и специальное снаряжение в походе	4	1	3	
1.5.	Организация туристского быта	6	2	4	
1.6.	Питание в походе	4	1	3	
1.7.	Правила безопасности на маршруте и на дистанциях. Международные сигналы бедствия.	2	1	1	
1.8.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
1.9.	Отчет о походе	4	1	3	
Всего		36	13	23	
2.	Раздел 2. Лыжный туризм				
2.1.	Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме.	2	1	1	
2.2.	Туристские узлы, их назначение	4	0	4	
2.3.	Топография и ориентирование на местности	8	2	6	
2.4.	Лыжная подготовка	4	0	4	
2.5.	Технико-тактическая подготовка в лыжном туризме	18	2	16	
	Всего	36	5	31	
	Итого	72	18	54	

#### Содержание учебного плана программы

##### **Раздел 1. «Туристские маршруты»**

##### **Тема 1.1. Туристские ресурсы, достопримечательности и знаменитости Красноярского края (2 часа)**

Теория (2 ч.): Красноярский край: его природные особенности, климат, растительный и животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Наиболее интересные места для проведения походов.

Природные объекты Красноярского края. Заповедники, заказники Красноярского края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди Красноярского края их вклад в его развитие.

## **Тема 1.2. Планирование, подготовка и проведение туристского маршрута (похода). (8 часов)**

Теория (4 ч.): Этапы подготовки к походу. Определение цели, задач и выбор района похода. Формирование команды, изучение района похода (литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Характер естественных препятствий на маршруте: горный рельеф, перевалы, вершины, траверсы, травянистые и осыпные склоны, реки, тайга, пещеры. Классификация маршрутов. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы. Разработка маршрута, составление плана-графика движения по маршруту. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое подготовка участников и т. д.). Общественно-полезная работа в запланированном походе выходного дня.

Практика (4 ч.): Выполнение заданий по теме:

1. Составить план подготовки похода.
2. Изучить маршруты походов.
3. Составить график движения.

## **Тема 1.3. Туристские должности в группе. (4 часа)**

Теория (1 ч.): Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к походу с учетом туристской должности.

Практика (3 ч.): Выполнение тестов и заданий по теме:

1. Распределить обязанности в группе с учетом предпочтений и возраста участников.
2. Составить план подготовки к походу с учетом туристской должности.
3. Выполнение обязанностей по должности в период подготовки, во время совершения похода и подготовки отчета о походе.

## **Тема 1.4. Личное, групповое и специальное снаряжение в походе. (4 часа)**

Теория (1 ч.): Требования к снаряжению и оборудованию для похода. Подбор личного и группового снаряжения с учетом погодных условий, продолжительности и сложности маршрута. Снаряжение групповое и личное для организации быта в полевых условиях для одно-двух дневного похода. Список необходимого группового, личного и специального снаряжения для запланированного похода. Укладка рюкзака. Распределение нагрузки на участников для группового снаряжения.

Практика (3 ч.): Выполнение тестов и заданий по теме:

1. Составить список личного и группового снаряжения с учетом предстоящего похода.
2. Подготовить личное и групповое снаряжение.

## **Тема 1.5. Организация туристского быта. (6 часа)**

Теория (2 ч.): Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток

различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика (4 ч.): Выполнение тестов и заданий по теме.

1. В разрешенном месте, используя топор, пилу, лопату обустроить костровище, разжечь костер, приготовить чай на костре.
2. Используя ремонтный набор, пришить заплатку, изготовить из поручных средств умывальник.
3. Поставить палатку.

#### **Тема 1.6. Питание в походе. (4 часа)**

Теория (1 ч.): Пищевая и энергетическая ценность продуктов. Особенности питания в походе в зависимости от времени года, продолжительности и сложности маршрута. Режим питания и питья в походе. Меню, составление раскладки продуктов на поход.

Практика (3 ч.): Выполнение заданий по теме:

1. Составить меню и раскладку продуктов на поход
2. Закупить и упаковать продукты.

#### **Тема 1.7. Правила безопасности на маршруте и на дистанциях. Международные сигналы бедствия. (2 часа)**

Теория (1 ч.): Факторы, определяющие уровень безопасности команды, связки и спортсмена на маршруте и дистанциях. Соблюдение правил безопасности на маршруте и дистанциях. Опасные участки и объекты на маршруте и дистанциях, способы их преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты; в случае получения травмы или обнаружения травмированного участника другой команды. Международные сигналы бедствия. Требования к обеспечению безопасности на соревнованиях по спортивному туризму.

Практика (1 ч.): Выполнение тестов по теме.

#### **Тема 1.8. Основные приемы по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. (2 часа)**

Теория (1 ч.): Первая помощь. Оказание первой помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Приемы транспортировки пострадавшего. Носилки из подручного материала. Современные виды носилок, шин, и т.д. Требования обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего на носилках, волокушах через естественные преграды, по пересеченной местности.

Практика (1 ч.): Выполнение тестов и заданий по теме.

#### **Тема 1.9. Отчет о походе. (4 часа)**

Теория (1 ч.): Форма отчета о походе, её разделы (справочные сведения, содержание отчета). Технология составления отчета (работа при подготовке к походу, в походе, после окончания похода). Подготовка презентации и очной защиты отчета о походе.

Практика (3 ч.): Составление отчета о походе и презентации.

### **Раздел 2. «Лыжный туризм»**

## **Тема 2.1. Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме. (2 часа)**

Теория (1 ч.): Снаряжение личное и групповое на дистанциях по лыжному туризму. Требования к снаряжению и оборудованию лыжных дистанций.

Практика (1 ч.): Завязывание ИСС, регулирование размера ИСС и длины усов самостраховки в зависимости от индивидуальных особенностей. Закрепление на ИСС вспомогательного оборудования.

## **Тема 2.2. Туристские узлы, их назначение. (4 ч.)**

Практика (4 ч.): Завязывание узлов разными способами. Завязывание узлов согласно их назначению за фиксированное время.

## **Тема 2.3. Топография и ориентирование на местности. (8 ч.)**

Теория (2 ч.): Понятие о топографии и ориентировании. Ориентир. Что может служить ориентиром. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту, его применение. Роль картографии и топографии в спортивном туризме, требования к изображению компонентов ландшафта на карте. Специфика условных обозначений ландшафтов и территорий. Элементы рельефа и микрорельефа различных типов. Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, Правила обращения с компасом. Измерение расстояний по карте и на местности. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Азимут, снятие азимутов. Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Техника выполнения засечек компасом жидкостным компасом. Способы ориентирования. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности.

Практика (6 ч.): Упражнения с условными знаками, масштабами, азимутами. Изучение элементов различных ландшафтов и карт. Упражнения и игры с картами: чтение рельефа ландшафтов, микрообъектов на местности. Измерение азимутов и движение по азимутам на местности. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами. Ориентирование карты по компасу и местным объектам. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Измерение своего среднего шага (пары

шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

#### **2.4. Лыжная подготовка. (4 ч.)**

Практика (4 ч.): Лыжная подготовка: техника лыжных ходов и переходов, их применение в зависимости от рельефа, скольжения и состояния лыжни (трассы).

#### **2.5. Техничко-тактическая подготовка в лыжном туризме. (18 ч.)**

Теория (2 ч.): Техника преодоления естественных и искусственных препятствий (навесная переправа, спуск, подъем, параллельные перила, маятник, бревно, тонкий лед), Техника использования специального туристского снаряжения.

Выстраивание тактики преодоления препятствий на дистанциях «лыжная», «лыжная-связка», «лыжная-группа». Определение оптимальных вариантов преодоления препятствий на дистанциях «лыжная», «лыжная-связка», «лыжная-группа».

Практика (16 ч.): Преодоление естественных и искусственных препятствий (навесная переправа, спуск, подъем, параллельные перила, маятник, бревно, тонкий лед) с использованием специального туристского снаряжения. Отработка техники преодоления препятствий на дистанциях «лыжная», «лыжная-связка», «лыжная-группа». Разработка оптимальных вариантов тактики преодоления дистанций «лыжная», «лыжная-связка», «лыжная-группа», согласно условий, и их отработка. Контрольное прохождение дистанций «лыжная», «лыжная-связка», «лыжная-группа».

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- уважительное отношение к культуре и истории своей родины, бережное отношение к ее природе;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом;
- сформированность навыков здорового образа жизни, осознанного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности.

##### **Метапредметные результаты:**

- умение работать в команде, конструктивно взаимодействовать, сотрудничать, помогать и поддерживать друг друга на маршрутах и дистанциях.

##### **Предметные результаты:**

- знание тактики и техники лыжного туризма;
- владение навыками прохождения спортивных дистанций лыжного туризма, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- умение работать с картами, ориентироваться на местности;
- знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности на маршрутах и дистанциях;
- знание историко-культурных и природных особенностей Красноярского края;
- умение находить и использовать краеведческие данные о районе планируемого похода;

- умение организовывать туристский быт;
- умение совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о походе.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Программа реализуется во втором полугодии 2025-2026 учебного года.

Дата начала занятий: 27 января 2026 года.

Дата окончания занятий: июнь 2026 года.

Количество учебных недель: 18 недель.

Количество учебных дней: 1 день в неделю во время заочной формы обучения, 5 дней во время интенсивной сессии.

Количество учебных часов – 72 часа.

Режим занятий: заочные занятия (индивидуальные консультации) проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (40 мин/час) в системе электронного обучения. Во время интенсивной сессии (школы) занятия проводятся ежедневно в течение 8 академических часов. Теоретические занятия проводятся с перерывами по 10 – 15 минут через каждый час занятий. Практические занятия на местности до 4 часов.

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия в заочной форме проводятся в системе электронного обучения в синхронном/асинхронном формате. Кабинет педагога оборудован столом, стулом, шкафами и стеллажами для хранения дидактических пособий и учебных материалов, компьютером с доступом к интернету, комплектом видео и звукового оборудования, комплектом программного обеспечения для работы в системе электронного обучения.

В период очной сессии занятия проводятся на территории ДЮТБ «Багульник» КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения».

Инфраструктура ДЮТБ «Багульник» имеет склад, оборудованный стеллажами для хранения снаряжения и оборудования, применяемого на занятиях; туристский полигон (опоры для организации навесной переправы, переправы по параллельным перилам, переправы методом вертикальный маятник, переправы по бревну); двухэтажное здание, оборудованное учебными кабинетами и спальными комнатами. Учебные кабинеты оборудованы столами и стульями, шкафами для хранения дидактических пособий и учебных материалов, техническими средств обучения: компьютер, принтер, мультимедиапроектор, интерактивная доска экран, комплект звукового оборудования.

Для проведения занятий в период очной сессии программы используются:

- оборудование, необходимое для проведения занятий: компас – 55 шт., репшнур 2 м Ø 6 мм – 55 шт., веревка основная 5 м Ø 10 мм – 8 шт., веревка основная 10 м Ø 10 мм – 55 шт., веревка основная 15 м Ø 10 мм – 16 шт., веревка основная 25 м Ø 10 мм – 20 шт., веревка основная 30 м Ø 10 мм – 16 шт., веревка основная 60 м Ø 10 мм – 8 шт., слеклайн с трещеткой-натяжителем 25 м – 3 шт., накопитель для спуска-подъема с трещеткой-натяжителем 10 м – 2 шт., страховочная система грудная – 55 шт., страховочная система поясная – 55 шт., карабин полуавтоматический – 350 шт., ведущий зажим типа «жумар» – 65 шт., страховочно-спусковое устройство «восьмерка» – 55 шт., каска спортивная для

туризма и альпинизма – 55 шт., блок-ролик для передвижения по двойной веревке – 55 шт., ролики двойные – 4 шт., комплект для ориентирования «Лабиринт» - 1 шт., бинт эластичный – 30 шт., носилки жесткие – 2 шт., комплект шин – 2 шт., компас – 55 шт., карты для спортивного ориентирования – 55 шт.;

- технические средства обучения: компьютер – 2 шт., принтер – 1 шт., интерактивная доска – 2 шт. телевизор – 2 шт., комплект звукового оборудования – 2 шт., ноутбук – 2 шт.;

- требования к специальной одежде обучающихся: лыжи беговые – 1 пара, лыжные палки – 1 пара, лыжные ботинки – 1 пара, спортивная обувь для улицы – 1 пара, перчатки (рукавицы) для работы с веревками – 3 пары, спортивный костюм – 2 шт., куртка спортивная (лыжный комбинезон) – 1 шт., термобельё – 1 комплект, носки – 4 пары, спортивная шапка – 1 шт.

### **Информационное обеспечение**

- Туризм: [Электронный ресурс] // Википедии — свободная энциклопедия, 2025. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Туризм>.

- Правила вида спорта «спортивный туризм»: [Электронный ресурс]. 2021. URL: [https://tmmoscow.ru/norm\\_doc/reg\\_play/regplay\\_2021.pdf](https://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2021.pdf).

- Виды карт и их содержание: [Электронный ресурс] // Онлайн-школа: туризм и краеведение. Красноярский краевой центр туризма и краеведения. Rutube, 2024. URL: <https://rutube.ru/video/3312a649caa437212757e37d91a2cbe6/>.

- Рельеф: [Электронный ресурс] // Онлайн-школа: туризм и краеведение. Красноярский краевой центр туризма и краеведения. Rutube, 2024. URL: <https://rutube.ru/video/e42865c9cf4753a051973fccdc6b35b9/>.

- Зырянов Илья Александрович: [Электронный ресурс] // Rutube, 2024. URL: <https://rutube.ru/channel/34819309/>

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогами КГБОУ ДО «красноярский краевой центр туризма и краеведения»:

Цимбалюк Мария Николаевна, руководитель программы – педагог дополнительного образования высшей категории, опыт работы с детьми 32 года, образование высшее, квалификация: «Тренер. Преподаватель», кандидат в мастера спорта по спортивному туризму.

Зырянов Илья Александрович – педагог дополнительного образования, опыт работы с детьми 4 года, студент 4 курса, квалификация «Педагог дополнительного образования», кандидат в мастера спорта по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Рожина Татьяна Ивановна – педагог дополнительного образования, опыт работы с детьми 1 год, образование высшее, квалификация «Физическая культура», мастер спорта по спортивному туризму.

Сомов Сергей Григорьевич – педагог дополнительного образования, опыт работы с детьми 40 лет, образование высшее, квалификация «Учитель физической культуры».

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Сроки проведения промежуточной / итоговой аттестации: промежуточные аттестации каждого раздела подводятся по итогам контрольных мероприятий по

темам разделов программы. Итоговая аттестация подводится по завершению обучения по программе по итогам промежуточных аттестаций.

### **Формы аттестации**

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- журнала оценок в электронном курсе;
- протокол соревнований;
- протоколов контрольных занятий;
- протоколов контрольных дистанций.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Обучающиеся и выпускники образовательной программы, в соответствии с целью программы, демонстрируют в формах:

- туристские слёты;
- соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- конкурсы;
- программы продвинутого уровня по спортивному туризму.

### **Оценочные материалы**

В течение учебного года с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения, проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- текущий контроль – в течение учебного года;
- итоговый контроль – по завершению обучения по программе.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме:

Личностные результаты:

- анкетирования (входного, выходного),
- педагогического наблюдения,
- опроса, тестирования.

Метапредметные результаты:

- контрольной дистанции (командная работа): дистанция-лыжная-связка,
- туристский маршрут,
- презентация отчета о походе,
- педагогического наблюдения,
- анализа групповой результативности обучающихся.

Предметные результаты:

- контрольных заданий,
- контрольных дистанций: дистанция-лыжная, ориентирование на лыжах,
- опроса, тестирования,
- анализа индивидуальной результативности обучающихся.

Подведение итогов по отдельным разделам не производится. Осуществляется постоянный текущий контроль по темам программы, включающий в себя следующие формы аттестации:

№ п/п	Раздела, тема	Формы аттестации/контроля
1.1.	Туристские ресурсы, достопримечательности и знаменитости Красноярского края	Устный опрос

1.2.	Планирование, подготовка и проведение туристского маршрута (похода)	Устный опрос, выполнение заданий в электронном курсе
1.3	Туристские должности в группе	Устный опрос, выполнение заданий и тестов в электронном курсе
1.4	Личное, групповое и специальное снаряжение в походе	Устный опрос, выполнение заданий и тестов в электронном курсе
1.5.	Организация туристского быта	Устный опрос, выполнение заданий и тестов в электронном курсе
1.6.	Питание в походе	Устный опрос, выполнение заданий и тестов в электронном курсе
1.7.	Правила безопасности на маршруте и на дистанциях. Международные сигналы бедствия	Устный опрос, выполнение заданий и тестов в электронном курсе
1.8.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	Устный опрос, выполнение контрольного задания по наложению повязок и транспортировке пострадавшего
1.9.	Отчет о походе	Отчет о походе и его презентация.
2.1.	Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме	Устный опрос, выполнение заданий и тестов в электронном курсе
2.2.	Туристские узлы, их назначение	Наблюдение, выполнение тестовых заданий в электронном курсе, контрольное занятие по завязыванию узлов, «Чемпионат по узлам»
2.3.	Топография и ориентирование на местности	Устный опрос, педагогическое наблюдение, разбор ошибок, выполнение тестовых заданий в электронном курсе, прохождение контрольных дистанций ориентирование на лыжах
2.4.	Лыжная подготовка	Педагогическое наблюдение, разбор ошибок в технике лыжных зодов
2.5.	Технико-тактическая подготовка в лыжном туризме	Педагогическое наблюдение, разбор ошибок, прохождение контрольной дистанции-лыжная, дистанции-лыжная-связка

В основу анализа достижения участниками результатов входят итоги: анкетирования участников (входного, выходного); прохождение дистанций по спортивному туризму на зачетных стартах; тесты; участия в туристском маршруте и презентации отчета о походе, отзывы руководителей территориальных команд, педагогической команды.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в занятиях, не завершены дистанции, низкий процент (менее 20%) правильных ответов в тестах/заданиях;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в занятиях, но сам не проявляет инициативы; завершены все дистанции, средний процент (не менее 50%) правильных ответов в тестах/заданиях;
- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в занятии, успешно завершены все дистанции, высокий процент (не менее 70%) правильных ответов в тестах/заданиях.

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методические материалы**

Методики, применяемые при работе по программе:

- особенности организации образовательного процесса: очно-заочно;
- методы обучения: словесный, наглядный, практико-ориентированной деятельности, наблюдения, объяснительно-иллюстративный, кейс-стадий, программного обучения, игровой и соревновательный.
- методы воспитания: убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, лекция, практическое занятие, соревнование, чемпионат, тесты, видеоролики по темам программы, поход, защита проекта похода, презентация отчета о походе,
- педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное обучение, разноуровневое обучение, здоровьесберегающая, дистанционное обучение, игровая деятельность, информационно-коммуникативные;
- дидактические материалы:

№ п/п	Название раздела, темы	дидактические материалы
1.	Туристские ресурсы, достопримечательности и знаменитости Красноярского края	презентация о туристских ресурсах, ООПТ, достопримечательностях Красноярского края, разработка КВИЗов, КВЕСТОВ
2.	Планирование, подготовка и проведение туристского маршрута (похода)	презентация об этапах планирования, подготовки туристского маршрута (похода), маршрутные листы
3.	Туристские должности в группе	памятка
4.	Личное, групповое и специальное снаряжение в походе	карточки с туристским снаряжением, презентация
5.	Организация туристского быта	карточки, фотографии, видеоролики с оборудованием мест привалов, биваков; презентация

6.	Питание в походе	таблицы: веса и объёма продуктов, примеров меню-раскладки, состава блюд; презентация
7.	Правила безопасности на маршруте и на дистанциях. Международные сигналы бедствия	карточки с международными знаками сигналов бедствия, невербальная полоса препятствий
8.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	карточки с видами и техникой наложения повязок, виды носилок, способы транспортировки пострадавшего
9.	Отчет о походе	презентация о составлении отчета о походе, форма отчета о походе
10.	Личное и групповое снаряжение в лыжном туризме	карточки с туристским снаряжением, презентация
11.	Туристские узлы, их назначение	Карточки с туристскими узлами, видеоролики со способами завязывания узлов, презентация
12.	Топография и ориентирование на местности	Карты местности, карточки с условными знаками, заданиями, презентация
13.	Лыжная подготовка	Коллекция видеороликов по лыжной подготовке, карточки с техникой лыжных ходов
14.	Технико-тактическая подготовка в лыжном туризме	Коллекция видеороликов по прохождению дистанций, препятствий по спортивному туризму участников краевых соревнований

## 2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

### Рабочая программа

#### Приложение

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам)

1. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985. – 160 с.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
3. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: Центр. реклам.-информ. бюро «Турист», 1990. – 53 с.
4. Аппенянский А.И. Рекреология: Тренировочный процесс в активном туризме: Учебное пособие. М: Совет. спорт, 2006. – 194 с.
5. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод. рекомендации. М.: Центр. реклам.-информ. бюро «Турист», 1989. – 76 с.
6. Бондаренко С.В., Болотов С.Б., Янин Ю.Б. Теория планирования дистанций соревнований по спортивному ориентированию: Детские разновозрастные группы М-10 и Ж-10 // «Азимут» - 2007. - №2. – с. 28-29.

7. Бутин И. М., Лыжный спорт: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
8. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте: Причинно-следственные связи, классификация, ответственность: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений, обучающихся по направлению 521900 - Физ. культура, специальности 022300 - Физ. культура и спорт и 0307 - Физ. культура. – М: Сов. спорт, 2001. – 77 с.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 240 с.
10. Гогунев Е. И., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2004. – 223 с.
11. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987. – 174 с.
12. Грудинова Л.А., Мысли из рюкзака: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2024 г. URL: <https://cloud.mail.ru/public/pSJq/yTHkxyFQd>
13. Грудинова Л.А., Клуб туристской песни. Антология красноярской туристской песни: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2020 г. URL: <https://cloud.mail.ru/public/fj7K/mYWLW48q7>
14. Журнал «Азимут» по номерам: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного ориентирования России, 1997-2024. URL: <https://rufso.ru/журнал-азимут-по-номерам/>
15. Инструкция по организации и проведению мероприятий в природной среде организованными группами с участием детей на территории Красноярского края: [Электронный ресурс]. 2025. URL: <https://clck.ru/3PVvqQ>
16. Клуб выходного дня: методические рекомендации: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsYEz>
17. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.:Издательский дом «Петрополис», 2007.– 280 с.
18. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для академического бакалавриата: 2-е издание, исправленное и дополненное. М: «Юрайт», 2017. – 455 с.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М: «Профиздат», 1990. – 256 с.
20. Методические рекомендации по организации и проведению туристского похода с обучающимися: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXx6>
21. Методические рекомендации по составлению отчета о пройденном туристском походе: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXJq>

22. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
23. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование: Перевод с финского. М.: «Физкультура и спорт», 1967. – 160 с.
24. Ожерелье города на Енисее: методическое пособие: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXcX>
25. Основные нарушения в оформлении маршрутных документов при рассмотрении КМКК: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXZn>
26. Памятка по мерам безопасности в походах (путешествиях), экскурсиях с обучающимися: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXVx>
27. Походные обязанности в туристской группе учащихся в многодневном походе: методические рекомендации: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXCp>
28. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»: [Электронный ресурс]. 2021. URL: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf>
29. Правила вида спорта «Спортивный туризм»: [Электронный ресурс]. 2021. URL: [https://tmmoscow.ru/norm\\_doc/reg\\_play/regplay\\_2021.pdf](https://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2021.pdf)
30. Таймазов В. А., Федотов Ю. Н. Теория и методика спортивного туризма: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
31. Туризм спортивный в Москве и России: [Электронный ресурс]. 2005-2025. URL: <https://tmmoscow.ru/>
32. Федерация спортивного ориентирования: [Электронный ресурс]. 2025. URL: <https://rufso.ru/>
33. Федерация спортивного туризма России: [Электронный ресурс]. 2025. URL: <https://tssr.ru/>
34. Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Основы ориентирования и топографии: Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования, учителей школ. – Минусинск, 2008. – 25 с.
35. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Методические рекомендации: Как не стать жертвой несчастного случая. М: Рекл.-информ. бюро «Турист», 1992. – 96 с.
36. Экскурсионные маршруты по достопримечательным местам Прикрасноярья: методическое пособие: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsY4Y>

Список литературы, рекомендованной обучающимся и родителям

1. Беляк И.Ф. Край причудливых скал: Заповедник «Столбы» Красноярского края. Красноярск: Краснояр. краев. изд-во, 1952. – 132 с.
2. Грудинова Л.А., Клуб туристской песни. Антология красноярской туристской песни: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма

и краеведения // Методические/справочные материалы, 2020 г. URL: <https://cloud.mail.ru/public/fj7K/mYWLW48q7>

3. Грудинова Л.А., Мысли из рюкзака: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2024 г. URL: <https://cloud.mail.ru/public/pSJq/yTHkxyFQd>

4. Классно, потрясающе и занимательно!: Ориентирование в школах с 6-ти до 12-ти лет: [Электронный ресурс]. 2016. URL: <https://clck.ru/3PVwhB>

5. Ожерелье города на Енисее: методическое пособие: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXcX>

6. Поманила меня Мана...:Туристские маршруты: методический материал: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsY Ao>

7. Походные обязанности в туристской группе учащихся в многодневном походе: методические рекомендации: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsXCp>

8. Экскурсионные маршруты по достопримечательным местам Прикрасноярья: методическое пособие: [Электронный ресурс] // Красноярский краевой центр туризма и краеведения // Методические/справочные материалы, 2025 г. URL: <https://clck.ru/3QsY4Y>