

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА
«ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ



C=RU, O="МБОУ ДО ""
Эдельвейс""", CN=""
Мельникова Татьяна
Алексеевна,
директор", E=tour@
edu.tgl.ru
00b9ca730b9bab1771
2026.09.30
10:51:36
+04'00'

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 4 от 09.07.2026 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Т.А. Мельникова
Приказ № 78 – ОД от 09.07.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Забкова Л.В.
Тренер-преподаватель

Тольятти 2026

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Краткая аннотация	3
1.1. Нормативно-правовые документы	3
1.2. Направленность	4
1.3. Актуальность	4
1.4. Отличительные особенности программы	4
1.5. Педагогическая целесообразность	5
1.6. Цель и задачи программы.....	5
1.7. Возраст обучающихся.....	6
1.8. Сроки реализации программы и режим занятий	6
1.9. Формы организации образовательной деятельности	6
1.10. Ожидаемые результаты	7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
1-й год обучения.....	8
2-й год обучения.....	9
3-й год обучения.....	10
4-й год обучения.....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
1-й год обучения.....	13
2-й год обучения.....	15
3-й год обучения.....	17
4-й год обучения.....	19
4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»	21
5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	22
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
Приложение 1.	25
Приложение 2.	26
Приложение 3.	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа спортивного туризма» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучающихся 8-17 лет, проявляющих интерес к спортивному туризму. В результате освоения программы дети познакомятся с историей и теорией спортивного туризма, овладеют техникой пешеходного и лыжного туризма, научатся ориентироваться на местности, оказывать первую доврачебную помощь и организовывать безопасный быт в полевых условиях. Программа способствует физическому развитию, воспитанию патриотизма, формированию навыков командной работы и лидерских качеств, а также дает начальные профессиональные знания для будущей деятельности в сфере туризма и спорта.

1.1. Нормативно-правовые документы

В основе создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спортивного туризма» лежат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей...»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с методическими рекомендациями по подготовке программ к экспертизе для включения в систему ПФДО).

1.2. Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По функциональному предназначению является специальной, по форме организации — групповой, по времени реализации — средней продолжительности (4 года).

1.3. Актуальность

Актуальность программы обусловлена ее соответствием действующим нормативным актам и государственным программным документам в сфере образования, физической культуры и патриотического воспитания.

Спортивный туризм — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах и дистанциях в природной среде. Он является эффективным средством воспитания нравственности, патриотизма, любви к Родине и формирования здорового образа жизни. Прохождение дистанций требует от команды слаженности, концентрации и высокой выносливости, что делает занятия спортивным туризмом мощным инструментом всестороннего развития подростков. Программа востребована в связи с популяризацией активного отдыха и экстремальных видов спорта, а также развитием детского спортивного туризма в России.

1.4. Отличительные особенности программы

В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи (в соответствии с утвержденным Всероссийским реестром видов спорта).

Отличительной особенностью данной программы является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма (соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций) как частей единого целого. В рамках одного детского объединения обучающиеся получают возможность:

- приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая);
- пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая);
- повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая);
- применить на практике знания по географии, истории, русскому языку и литературе для создания отчетов и презентаций.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы сформировать у обучающихся стойкий интерес к дисциплинам «маршруты» и «дистанции». На теоретических занятиях дети знакомятся с историей и нормативной документацией, а на практике отрабатывают технику и тактику преодоления технических этапов, ориентирования и прохождения маршрутов. Полученные знания закрепляются через участие в зачетных мероприятиях: соревнованиях и походах. Это способствует гармоничному развитию интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для гармоничного развития личности обучающихся средствами спортивного туризма, воспитание патриотических качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и подготовка спортсменов-разрядников.

Задачи программы:

1. Обучающие:

Сформировать систему знаний, необходимых для безопасного участия в походах и соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях.

Обучить технике и тактике пешеходного и лыжного туризма, ориентирования на местности, организации быта в полевых условиях.

Дать представление о нормативной базе и истории спортивного туризма в России.

2. Развивающие:

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку и ее совершенствование.

Сформировать навыки взаимоотношений в спортивной команде и походной группе.

Развить лидерские качества, самостоятельность, ответственность и навыки взаимопомощи.

3. Воспитательные:

Воспитать чувство патриотизма, любви к Родине, уважения к старшим и к истории своей страны.

Сформировать морально-волевые и этические качества, культуру общения и поведения в обществе.

Воспитать бережное отношение к природе и окружающей среде.

1.7. Возраст обучающихся

Программа адресована обучающимся среднего и старшего школьного возраста (8-17 лет). Специфика образовательного учреждения дополнительного образования позволяет осуществлять образовательный процесс в разновозрастных группах, что предполагает учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. Набор детей в учебные группы — свободный, на основе желания и медицинского допуска (при необходимости).

1.8. Сроки реализации программы и режим занятий

Срок реализации программы — 4 года.

Общее количество часов: 798 часов.

Год обучения	Часов в год	Часов в неделю	Кол-во учебных недель
1-й год	126	3	42
2-й год	210	5	42
3-й год	210	5	42
4-й год	252	6	42

Продолжительность одного занятия определяется 45 минут.

1.9. Формы организации образовательной деятельности

Формы обучения: очная (с возможным использованием дистанционных технологий в период каникул или для отдельных теоретических занятий).

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Формы занятий:

- Теоретические: лекции, беседы, семинары, просмотр и обсуждение видеофильмов.
- Практические: учебно-тренировочные занятия в зале и на местности, учебно-тренировочные походы, полевые выезды.
- Инновационные: занятия-конкурсы, работа над ошибками, проектная деятельность.

- Контрольные: соревнования, зачетные походы, сдача контрольных нормативов.

1.10. Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- Сформированная потребность в здоровом и безопасном образе жизни, физическом самосовершенствовании.
- Умение оказывать первую доврачебную помощь и знание основных оздоровительных технологий.
- Осознание российской культурной идентичности, уважение к истории и традициям своей страны и малой родины.
- Развитые коммуникативные навыки, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели, планировать пути их достижения и использовать различные ресурсы.
- Умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- Владение техническими приемами прохождения этапов на дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе.
- Умение организовывать и проводить соревнования по спортивному ориентированию и туризму, осуществлять судейство.
- Умение бережно обращаться с инвентарем и соблюдать технику безопасности.
- Способность подбирать и выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки.
- Участие в соревнованиях различного уровня и выполнение разрядных требований в соответствии с ЕВСК.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Год обучения	Количество учебных недель	Часов в неделю	Всего часов	Примерное соотношение теории и практики*
1	1-й год	42	3	126	16 / 110
2	2-й год	42	5	210	37 / 173
3	3-й год	42	5	210	23 / 187
4	4-й год	42	6	252	19 / 191
ИТОГО	4 года	168		798	95 / 661

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль 1. Введение в туризм	54	7 47	47	
1.1	Введение. Оздоровительная роль туризма. Правила поведения.	1	1	-	Беседа/опрос
1.2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	21	4	17	
	- Основы безопасности в природной среде, дома и в школе	1	1	-	
	- Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	Практическая работа
	- Личная гигиена. Питьевой режим	4	1	3	Игра-практикум
	- Индивидуальный и групповой ремонтный набор 2 1 1 Практическая работа	2	1	1	Практическая работа
	- Организация биваков и охрана природы. Установка палаток	6	1	5	Практикум на местности
	- Туристская группа на прогулке	6	-	6	Поход-прогулка
1.3	Азбука топографии	5	1	4	
	- Условные знаки	3	1	2	Викторина
	- Ориентирование по сторонам горизонта	2	-	2	Практикум на местности
1.4	Общая физическая подготовка	9	-	9	
1.5	Зачетные мероприятия. Зачетный поход	18	1	17	Контрольное занятие
2	Модуль 2. Основы спортивного туризма	72	9	63	
2.1	Введение. Оздоровительная роль туризма. ТБ.	1	1	-	Беседа
2.2	Основы краеведения	6	2	4	
	- Природное наследие родного края	2	1	1	
	- Туристская группа на экскурсии	4	1	3	Экскурсия
2.3	Основы медико-	7	3	4	

	санитарной подготовки				
	- Оказание первой помощи. Обработка ран	6	2	4	
	- Индивидуальная и групповая аптечка	1	1	-	
2.4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	12	1	11	
	- Туристские узлы и их применение	4	-	4	Практическая работа
	- Лыжный туризм	8	1	7	УТЗ на лыжах
2.5	Общая физическая подготовка	8	-	8	
2.6	Зачетные мероприятия. Лыжный поход/соревнования	38	2	36	Контрольное занятие
	Итого	126	16	110	

2-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль 1. Начальная подготовка	63	14	49	
1.1	Введение. История туризма. Правила поведения.	2	2	-	Опрос
1.2	Туристско-бытовые навыки	19	3	16	
	- Основы безопасности	2	1	1	
	- Личное и групповое снаряжение	2	-	2	
	- Личная гигиена туриста	2	1	1	
	- Организация биваков и охрана природы	3	-	3	
	Практикум	2	-	2	Практикум
	- Палатки и укрытия	4	1	3	
	- Туристская группа в походе	4	-	4	
1.3	Основы топографии и ориентирования	19	6	13	
	- Топографическая карта и условные знаки	3	2	1	
	- Ориентирование по компасу и карте	6	2	4	
	- Туристское и экскурсионное ориентирование	10	2	8	Контрольное задание

1.4	Краеведение	4	2	2	Доклад
1.5	Общая физическая подготовка	5	1	4	
1.6	Зачетные мероприятия. Поход/соревнования	14	-	14	
2	Модуль 2. Спортивно-оздоровительный туризм	70	13	57	
2.1	Введение. Нормативные документы.	2	2	-	Беседа
2.2	Основы гигиены и первой помощи	8	2	6	
2.3	Краеведение. Туристские возможности родного края	4	3	1	
2.4	Обеспечение безопасности	3	2	1	
2.5	Спортивный туризм (дистанция)	16	1	15	
2.6	Спортивный туризм (маршрут)	5	2	3	
2.7	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11	
2.8	Зачетные мероприятия. Соревнования.	20	-	20	
3	Модуль 3. Совершенствование мастерства	77	10	67	
3.1	Основы туристско-спортивной подготовки	2	1	1	
3.2	Туристская топография и ориентирование	11	3	38	
3.3	Организация туристского быта	5	1	4	
3.4	Краеведение	3	3	-	
3.5	Спортивный туризм (дистанция)	12	-	12	
3.6	Спортивный туризм (маршрут)	6	-	6	
3.7	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12	
3.8	3.8 Зачетные мероприятия. Соревнования/поход	24	-	24	
	Итого	210	37	173	

3-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль 1. Углубленная туристско-спортивная подготовка	70	13	57	
1.1	Основы туристско-спортивной подготовки. Нормативы.	3	2	1	
1.2	Туристская топография и спортивное ориентирование	4	1	3	
1.3	Организация туристского быта	6	2	4	
1.4	Основы медико-санитарной подготовки	8	5	3	
1.5	Краеведение и экология	4	2	2	Проект
1.6	Обеспечение безопасности	1	-	1	
1.7	Спортивный туризм (дистанция-пешеходная)	10	1	9	
1.8	Спортивный туризм (маршрут)	4	1	3	
1.9	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10	
1.	Зачетные мероприятия. Поход/соревнования	20	-	20	
2	Модуль 2. Специализация	70	4	66	
2.1	Организация туристского быта. Режим дня.	3	1	2	
2.2	Медико-санитарная подготовка. Самомассаж.	4	-	4	
2.3	Краеведение. Общественно полезная работа.	6	3	3	
2.4	Обеспечение безопасности	1	-	1	
2.5	Спортивный туризм (дистанция-пешеходная и лыжная)	22	-	22	
2.6	Спортивный туризм (маршрут)	4	-	4	
2.7	Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	
2.8	Зачетные мероприятия. Соревнования/поход	16	-	16	
3	Модуль 3. Совершенствование и инструкторская практика	70	6	64	
3.1	Основы туристско-спортивной подготовки. Дoproфподготовка.	4	2	2	

3.2	Туристская топография и ориентирование 6 - 6	6	-	6	
3.3	Организация туристского быта. Питание.	4	2	2	
3.4	Основы медико-санитарной подготовки	3	-	3	
3.5	Краеведение	4	2	2	
3.6	Обеспечение безопасности	1	-	1	
3.7	Спортивный туризм (дистанция)	14	-	14	
3.8	Спортивный туризм (маршрут)	8	-	8	
	Итого	126	23	187	

4-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль 1. Спортивное мастерство	82	4	78	
1.1	Совершенствование туристско-спортивной подготовки	4	2	2	
1.2	Спортивное ориентирование. Техника и тактика.	10	1	9	
1.3	Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль.	1. 3	1	2	
1.4	Обеспечение безопасности. Действия в экстремальных ситуациях.	2	-	2	
1.5	Спортивный туризм (дистанция-пешеходная)	20	-	20	
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20	
1.7	Зачетные мероприятия. Соревнования	23	-	23	
2	Модуль 2. Инструкторско-судейская практика	83	6	77	
2.1	Совершенствование туристско-спортивной подготовки	3	2	1	
2.2	Медико-санитарная подготовка. Анатомия.	7	2	5	
2.3	Спортивный туризм	30	-	30	

	(дистанция-пешеходная и лыжная)				
2.4	Спортивный туризм (маршрут). Подготовка к маршрутам.	8	2	6	
2.5	Общая и специальная физическая подготовка	16	-	16	
2.6	Зачетные мероприятия. Соревнования/поход.	19	-	19	
3	Модуль 3. Профессиональная ориентация	87	9	78	
3.1	Совершенствование туристско-спортивной подготовки. Профподготовка.	4	3	1	
3.2	Спортивное ориентирование. Техника на соревнованиях.	9	1	8	
3.3	Спортивный туризм (дистанция-пешеходная)	21	1	20	
3.4	Спортивный туризм (маршрут). Проведение и анализ похода	12	4	8	
3.5	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные нормативы.	18	-	18	
3.6	Зачетные мероприятия. Итоговые соревнования	23	-	23	
	Итого	252	19	233	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Модуль 1. Введение в туризм (54 часа)

Тема 1.1. Введение (1 час)

· Теория: Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов на занятиях, прогулках и экскурсиях. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Охрана природы.

Тема 1.2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (21 час)

· Теория: Основы безопасности в природной среде, дома и в школе. Личное снаряжение (рюкзак, обувь, одежда). Личная гигиена, питьевой режим. Состав ремонтного набора. Организация бивака и установка палатки. Охрана природы при организации привалов.

- Практика: Игра «Собери рюкзак». Упаковка продуктов для перекуса. Наложение заплат, пришивание пуговиц. Выбор места и установка палатки на местности. Учебно-тренировочная прогулка по микрорайону. Организация движения группы.

Тема 1.3. Азбука топографии (5 часов)

- Теория: Условные знаки. Стороны горизонта.
- Практика: Рисовка условных знаков. Определение сторон горизонта по солнцу, местным признакам в парке.

Тема 1.4. Общая физическая подготовка (9 часов)

- Практика: Комплекс утренней зарядки. Бег с препятствиями, кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Тема 1.5. Зачетные мероприятия (18 часов)

- Практика: Зачетный однодневный поход (4-5 км) с использованием плана местности. Организация лагеря с родителями, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Участие в туристских играх и конкурсах.

Модуль 2. Основы спортивного туризма (72 часа)

Тема 2.1. Введение (1 час)

- Теория: Оздоровительная роль туризма. Техника безопасности юных туристов.

Тема 2.2. Основы краеведения (6 часов)

- Теория: Растения и животные родного края. Сезонные изменения в природе.
- Практика: Экскурсии в парк (лес). Сбор гербария, выполнение краеведческих заданий. Организация движения группы на экскурсии.

Тема 2.3. Основы медико-санитарной подготовки (7 часов)

- Теория: Первая помощь при порезах, ссадинах, ожогах, обморожениях, ушибах, отравлениях. Состав походной аптечки.
- Практика: Отработка навыков обработки ран и наложения простейших повязок.

Тема 2.4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (12 часов)

- Теория: Подбор лыж и снаряжения. Техника безопасности на лыжах.
- Практика: Вязка туристских узлов. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Передвижение в строю на лыжном маршруте до 700 м.

Тема 2.5. Общая физическая подготовка (8 часов)

- Практика: Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости. Спортивные игры.

Тема 2.6. Зачетные мероприятия (38 часов)

- Практика: Зачетный поход (зимний) протяженностью до 5 км с использованием карты. Организация бивака в зимних условиях. Участие в соревнованиях по лыжному туризму и ориентированию.

2-й год обучения

Модуль 1. Начальная подготовка (63 часа)

Тема 1.1. Введение (2 часа)

- Теория: История развития спортивного туризма в России. Разрядные требования. Правила поведения и обязанности юных туристов.

Тема 1.2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (19 часов)

- Теория: Правила безопасности в природной и городской среде. Групповое снаряжение. Гигиена туриста. Туристские костры: типы и назначение.
- Практика: Сбор рюкзака к походу, ремонт снаряжения. Проверка комплектности группового снаряжения. Измерение пульса и давления до и после нагрузки. Установка палаток различных типов. Разведение костра. Учебно-тренировочный однодневный поход.

Тема 1.3. Основы топографии и ориентирования (19 часов)

- Теория: Топографическая карта, масштаб. Условные знаки. Компас, азимут.
- Практика: Рисовка условных знаков. Чтение карты. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Игры и соревнования по ориентированию на местности.

Тема 1.4. Краеведение (4 часа)

- Теория: Природные и исторические особенности родного края. Знатные земляки.
- Практика: Подготовка и обсуждение докладов о районе предстоящего похода.

Тема 1.5. Общая физическая подготовка (5 часов)

- Теория: Строение организма человека, влияние физических упражнений.
- Практика: Тестирование физических качеств. Спортивные игры и эстафеты.

Тема 1.6. Зачетные мероприятия (14 часов)

- Практика: Зачетный поход (7-8 км) с использованием карты. Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму.

Модуль 2. Спортивно-оздоровительный туризм (70 часов)

Тема 2.1. Введение (2 часа)

- Теория: Спортивный туризм в России. Нормативные документы. Права и обязанности участников соревнований.

Тема 2.2. Основы гигиены и первой помощи (8 часов)

- Теория: Личная гигиена, закаливание. Комплектование аптечки. Помощь при травмах, укусах, тепловом ударе. Искусственное дыхание.
- Практика: Формирование аптечки. Наложение жгута и повязок. Отработка приемов оказания помощи условно пострадавшему.

Тема 2.3. Краеведение (4 часа)

- Теория: Туристские возможности Самарского края. Обзор экскурсионных объектов.
- Практика: Экскурсии по ближайшим окрестностям.

Тема 2.4. Обеспечение безопасности (3 часа)

- Теория: Правила безопасности в походах и на соревнованиях. Причины травматизма. Действия в аварийных ситуациях.
- Практика: Тренинг «Действия в нештатной ситуации».

Тема 2.5. Спортивный туризм (дистанция) (16 часов)

- Теория: Классификация соревнований. Положение о соревнованиях.
- Практика: Отработка технических этапов «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная». Организация страховки и самостраховки.

Тема 2.6. Спортивный туризм (маршрут) (5 часов)

- Теория: Этапы подготовки к походу. Техника и тактика в некатегорийных походах.
- Практика: Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения. Подведение итогов похода.

Тема 2.7. Общая и специальная физическая подготовка (12 часов)

- Теория: Влияние нагрузок на организм.
- Практика: Развитие выносливости, быстроты, силы. Специальные упражнения для туристов. Основы скалолазания.

Тема 2.8. Зачетные мероприятия (20 часов)

- Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Учебно-тренировочный поход.

Модуль 3. Совершенствование мастерства (77 часов)

Тема 3.1. Основы туристско-спортивной подготовки (2 часа)

- Теория: Нормативные документы. Разрядные нормативы. Воспитательная роль спортивного туризма.
- Практика: Работа с квалификационной книжкой спортсмена.

Тема 3.2. Туристская топография и ориентирование (11 часов)

- Теория: Карты для туризма. Изображение рельефа. Правила соревнований по ориентированию.
- Практика: Построение профилей рельефа. Движение по легенде. Определение точки стояния.

Тема 3.3. Организация туристского быта (5 часов)

- Теория: Режим дня в походе и на соревнованиях.
- Практика: Установка палаток и тентов в полевых условиях. Составление меню, приготовление пищи на костре.

Тема 3.4. Краеведение (3 часа)

- Теория: Родной край. Туристские маршруты. Экскурсионные объекты.

Тема 3.5. Спортивный туризм (дистанция) (12 часов)

- Практика: Прохождение технических этапов дистанции-пешеходной и лыжной в команде и связке. Тактика прохождения дистанции.

Тема 3.6. Спортивный туризм (маршрут) (6 часов)

- Практика: Подготовка к зачетному походу. Организация привалов и ночлегов. Подведение итогов.

Тема 3.7. Общая и специальная физическая подготовка (14 часов)

- Теория: Влияние упражнений на организм спортсмена.
- Практика: Специальные упражнения. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 3.8. Зачетные мероприятия (24 часа)

- Практика: Однодневный поход. Участие в соревнованиях по туризму и ориентированию.

3-й год обучения

Модуль 1. Углубленная туристско-спортивная подготовка (70 часов)

Тема 1.1. Основы туристско-спортивной подготовки (3 часа)

- Теория: Нормативные документы. Правила поведения в спортивном туризме.
- Практика: Разбор положений и условий соревнований.

Тема 1.2. Туристская топография и ориентирование (4 часа)

- Теория: Правила соревнований по ориентированию.
- Практика: Снаряжение ориентировщика. Техника бега по пересеченной местности.

Тема 1.3. Организация туристского быта (6 часов)

- Теория: Должностное самоуправление. Снаряжение для походов и соревнований.
- Практика: Составление меню, фасовка продуктов. Обустройство бивака. Благоустройство костра и места отдыха.

Тема 1.4. Основы медико-санитарной подготовки (8 часов)

- Теория: Походная аптечка. Анатомия человека. Врачебный контроль и самоконтроль.
- Практика: Оказание помощи при кровотечениях, переломах, ожогах. Наложение жгутов и шин. Психологическое тестирование.

Тема 1.5. Краеведение и экология (4 часа)

- Теория: Краеведение в походах. Экологические проблемы родного края.
- Практика: Технология краеведческих наблюдений. Обустройство экологической тропы, расчистка родников.

Тема 1.6. Обеспечение безопасности (1 час)

- Практика: Соблюдение правил ТБ в походе и на соревнованиях. Пользование пилой, топором, горелкой.

Тема 1.7. Спортивный туризм (дистанция-пешеходная) (10 часов)

- Теория: Судейство соревнований.
- Практика: Отработка узлов, страховки. Прохождение технических этапов. Судейская практика.

Тема 1.8. Спортивный туризм (маршрут) (4 часа)

- Теория: Подготовка к походу.
- Практика: Изучение района. Подготовка отчета о походе.

Тема 1.9. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

- Практика: ОФП (кроссы, игры). СФП (упражнения на выносливость, силу, координацию). Скалолазание.

Тема 1.10. Зачетные мероприятия (20 часов)

- Практика: Зачетный поход. Участие в соревнованиях на дистанциях-пешеходных и маршрутах.

Модуль 2. Специализация (70 часов)

Тема 2.1. Организация туристского быта (3 часа)

- Теория: Режим дня туриста.
- Практика: Обустройство бивака. Изготовление укрытий, навесов.

Тема 2.2. Медико-санитарная подготовка (4 часа)

- Практика: Оказание первой помощи в полевых условиях. Техника самомассажа и массажа.

Тема 2.3. Краеведение (6 часов)

- Теория: Краеведение в экспедициях. Общественно полезная работа.
- Практика: Выполнение целевых заданий.

Тема 2.4. Обеспечение безопасности (1 час)

- Практика: Формирование навыков безопасности.

Тема 2.5. Спортивный туризм (дистанция-пешеходная и лыжная) (22 часа)

- Практика: Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций. Работа команды. Судейская практика. Психологическая подготовка. Инструкторская практика.

Тема 2.6. Спортивный туризм (маршрут) (4 часа)

- Практика: Подготовка и проведение учебно-тренировочного похода. Оформление отчета.

Тема 2.7. Общая и специальная физическая подготовка (14 часов)

· Практика: ОФП, СФП. Лыжная подготовка. Ориентирование. Скалолазание.

Тема 2.8. Зачетные мероприятия (16 часов)

· Практика: Поход. Участие в соревнованиях.

Модуль 3. Совершенствование и инструкторская практика (70 часов)

Тема 3.1. Основы туристско-спортивной подготовки (4 часа)

· Теория: Нормативные документы. До профессиональная подготовка.

· Практика: Работа с документацией. Встречи со специалистами.

Тема 3.2. Туристская топография и ориентирование (6 часов)

· Практика: Тренировки по технике и тактике ориентирования. Ориентирование в походах.

Тема 3.3. Организация туристского быта (4 часа)

· Теория: Режим дня.

· Практика: Составление меню, приготовление пищи.

Тема 3.4. Основы медико-санитарной подготовки (3 часа)

· Практика: Самомассаж. Диагностика и тестирование.

Тема 3.5. Краеведение (4 часа)

· Теория: Экологические проблемы.

· Практика: Изучение малых рек, обустройство родников.

Тема 3.6. Обеспечение безопасности (1 час)

· Практика: Соблюдение ТБ.

Тема 3.7. Спортивный туризм (дистанция) (14 часов)

· Практика: Техника и тактика прохождения дистанций. Судейская и инструкторская практика. Психологическая подготовка.

Тема 3.8. Спортивный туризм (маршрут) (8 часов)

· Практика: Подготовка к походам. Техника и тактика движения. Оформление отчетов.

Тема 3.9. Общая и специальная физическая подготовка (12 часов)

· Практика: ОФП, СФП, скалолазание. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3.10. Зачетные мероприятия (14 часов)

· Практика: Поход. Участие в соревнованиях.

4-й год обучения

Модуль 1. Спортивное мастерство (82 часа)

Тема 1.1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки (4 часа)

- Теория: Нормативные документы. До профессиональная подготовка.
- Практика: Разработка положения о соревнованиях.

Тема 1.2. Спортивное ориентирование (10 часов)

- Теория: Тактика на соревнованиях.
- Практика: Упражнения на память, быстроту реакции. Анализ прохождения дистанций.

Тема 1.3. Медико-санитарная подготовка (3 часа)

- Теория: Врачебный контроль и самоконтроль.
- Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Тема 1.4. Обеспечение безопасности (2 часа)

- Практика: Соблюдение правил ТБ. Действия в аварийных ситуациях.

Тема 1.5. Спортивный туризм (дистанция-пешеходная) (20 часов)

- Практика: Совершенствование техники и тактики. Судейская и инструкторская практика.

Тема 1.6. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

- Практика: Интенсивные тренировки по ОФП и СФП.

Тема 1.7. Зачетные мероприятия (23 часа)

- Практика: Участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского уровней.

Модуль 2. Инструкторско-судейская практика (83 часа)

Тема 2.1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки (3 часа)

- Теория: Физическая культура, спорт и туризм. До профподготовка.
- Практика: Планирование календаря соревнований.

Тема 2.2. Медико-санитарная подготовка (7 часов)

- Теория: Анатомия и физиология человека.
- Практика: Оказание первой помощи при тяжелых травмах (позвоночник, черепно-мозговые). Транспортировка пострадавшего.

Тема 2.3. Спортивный туризм (дистанция-пешеходная и лыжная) (30 часов)

- Практика: Углубленная отработка техники и тактики. Организация работы команды на дистанции. Судейская и инструкторская практика.

Тема 2.4. Спортивный туризм (маршрут) (8 часов)

- Теория: Техника и тактика движения на маршрутах.
- Практика: Подготовка и планирование маршрутов.

Тема 2.5. Общая и специальная физическая подготовка (16 часов)

- Практика: Упражнения на развитие выносливости, силы, координации. Лыжная и кроссовая подготовка.

Тема 2.6. Зачетные мероприятия (19 часов)

- Практика: Зачетный поход. Участие в соревнованиях.

Модуль 3. Профессиональная ориентация (87 часов)

Тема 3.1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки (4 часа)

- Теория: Нормативные документы. Профессиональная подготовка.
- Практика: Встречи со специалистами МЧС, Федерации туризма.

Тема 3.2. Спортивное ориентирование (9 часов)

- Теория: Тактика на соревнованиях.
- Практика: Анализ ошибок. Соревновательная практика.

Тема 3.3. Спортивный туризм (дистанция-пешеходная) (21 час)

- Теория: Психологическая подготовка.
- Практика: Углубленная отработка техники. Судейская и инструкторская практика.

Тема 3.4. Спортивный туризм (маршрут) (12 часов)

- Теория: Подготовка к степенным маршрутам.
- Практика: Проведение УТП. Анализ и оформление отчетов.

Тема 3.5. Общая и специальная физическая подготовка (18 часов)

- Практика: ОФП, СФП. Прием контрольно-переводных нормативов.

Тема 3.6. Зачетные мероприятия (23 часа)

- Практика: Итоговый поход. Участие в квалификационных соревнованиях.

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

Цель воспитательной работы: Развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения, формирование чувства патриотизма, гражданственности и уважения к истории Отечества.

Задачи:

1. Формирование интереса к изучению истории и традиций российского спортивного туризма.
2. Просвещение в сфере достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества.
3. Воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к природе.

Ожидаемые результаты:

- Освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности).
- Понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества.
- Уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины.

Методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, старших детей), метод упражнений (приучения), метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки, методы воспитания воздействием группы и в коллективе.

Формы работы:

- Игровые тренинги, творческие мастерские: способствуют усвоению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного отношения к событиям, готовности к командной деятельности.
- Участие в проектной деятельности: формирует умение планировать и рефлексировать, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание видеоотчетов о походах, съемка социальных роликов).
- Экскурсии, походы, соревнования: воспитывают патриотизм, любовь к Родине, командный дух и ответственность.

Работа с родителями (законными представителями):

- родительские собрания;
- открытые занятия и совместные походы;
- консультации в групповом чате;
- анкетирование, опросы, собеседования.

Диагностика результатов воспитательной работы:

- педагогическое наблюдение;
- оценка творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывы, интервью, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование, беседы с детьми).

Воспитательная работа осуществляется в рамках учебных занятий (беседы, викторины, игры), а также на выездных площадках во время воспитательных мероприятий (см. Приложение 2. «Календарный план воспитательной работы»).

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое, информационное обеспечение

Педагогические технологии, методы, формы занятий:

Для реализации программы используются: технология личностно-ориентированного обучения, технология развивающего обучения, элементы технологии проектного обучения, игровой технологии. Программа предусматривает использование дистанционных образовательных технологий при проведении отдельных теоретических занятий и консультаций.

Формы организации деятельности на занятиях:

групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр обучающего видеоконтента; контрольные занятия; открытые занятия.

Методы обучения и воспитания:

словесный (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия); наглядный (наглядные пособия, просмотр видеофильмов); практический (выполнение практических заданий); метод наблюдений (экскурсии, походы); репродуктивный метод (на стадии освоения правил и технических приемов); метод контроля и самоконтроля; внеаудиторные методы (участие в социальных проектах, экспедициях).

Материально-техническое обеспечение

- Спортзал, соответствующий СанПиН, оборудованный противопожарными средствами.
- Специальное оборудование.
- Необходимый комплект индивидуального туристского снаряжения.
- Оборудование и снаряжение общетуристского назначения: палатки, тенты, пила, топор, стол, стулья, система электронной отметки, комплект оборудования для спортивного ориентирования и т.д.
- Специальное снаряжение для дисциплин «дистанция — пешеходная» и «дистанция — лыжная»: веревки, карабины, жумары, спусковые устройства, каски, индивидуальные страховочные системы и т.д.

Учебно-методический комплект:

- Наглядные пособия: Схемы, образцы узлов, фотоальбомы, таблицы, иллюстрации.
- Медиапособия: Видеоуроки, видеофильмы по краеведению и туризму, презентации.
- Раздаточный материал: Схемы, карточки с заданиями, инструкции, сборник тематических кроссвордов, образцы, опросники, анкеты.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2005.
3. Федотов Ю.Н., Бостонов И.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
5. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.

6. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М., 2022.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования РФ.
8. Приказ об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «спортивный туризм». – Министерство спорта России, 2025.

Для обучающихся:

1. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой доврачебной помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
3. Усыткин Г.С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Для родителей:

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
2. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2004.

Приложение 1.**Календарный учебный график**

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Начало учебного года	01.09.2026			
Окончание учебного года	31.08.2027			
Количество учебных недель	42 недели			
Количество часов в год	126 часов	210 часов	210 часов	252 часов
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.	45 мин.	45 мин.	45 мин.
Периодичность занятий	3 часа в неделю	5 часов в неделю	5 часов в неделю	6 часов в неделю
Промежуточная аттестация	18 декабря – 30 декабря 2026 года 13 мая – 31 мая 2027 года			
Объем и срок освоения программы	798 часов, 4 года обучения			
Режим занятий	В соответствии с расписанием			
Каникулы осенние	26.10.2026-03.11.2026 г.			
Каникулы зимние	31.12.2026 – 10.01.2027			
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027 г.			
Каникулы летние	27.05.2027– 31.08.2027			

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Творческий проект «День Учителя»	Октябрь	Подготовка проекта открытки, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
2.	«Память сердца» (ко Дням воинской славы)	В течение года	Выставки творческих работ, ретроспективный показ фильмов	Фотоотчет в ВК
3.	Творческий проект ко Дню народного единства	Ноябрь	Подготовка сценария, съемка видеоролика	Фотоотчет в ВК
4.	Возложение цветов к Вечному огню	Февраль	Патриотическая акция	Фотоотчет в ВК
5.	Творческий проект ко Дню защитника Отечества	Февраль	Подготовка проекта открытки, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
6.	Творческий проект к Международному женскому дню	Март	Подготовка проекта открытки, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
7.	Изучение истории и символов РФ В течение года	В течение года	Беседы, творческие задания	Фотоотчет в ВК
8.	Творческий проект «Самара-космическая столица»	Апрель	Тематические занятия, посещение музея космонавтики	Фотоотчет в ВК
9.	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка ролика, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
10.	Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Подготовка сценария, проведение студийного праздника	Фотоотчет в ВК
11	Мероприятия, посвященные «Дню России»	Июнь	Творческий вечер, флешмоб	Фотоотчет в ВК

Оценочные материалы

Критерии (уровни В/С/Н)

Параметр	Высокий	Средний	Низкий
Туристские умения (палатка, костёр, узлы, ориентирование)	Делает всё самостоятельно, правильно, безопасно, быстро.	Делает с небольшой помощью или медленно, но правильно.	Не умеет, требует постоянного контроля и помощи.
Физическая выносливость (ходьба с рюкзаком, преодоление препятствий)	Проходит дистанцию без усталости, помогает другим.	Проходит, но устаёт, нужны привалы.	Не проходит или отказывается.
Краеведческие знания (природа, история, карта родного края)	Знает 5+ фактов, свободно ориентируется по местным приметам.	Знает 2-4 факта, иногда ошибается.	Не знает почти ничего.
Безопасность и самоорганизация	Соблюдает ТБ, ухаживает за снаряжением, дисциплинирован.	Требует напоминаний, но исправляется.	Нарушает ТБ, теряет снаряжение.

Диагностическая карта группы

Программа: «Школа спортивного туризма»

Модуль №: _____

Педагог: _____

Срок: _____

№	ФИ	Туристские умения	Физвыносливость	Краеведение	Безопасность	Итоговый уровень
1						
2						
3						