

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
2026.09.28
11:05:47
+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 от 09.07.2026 г. № 7885 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

возраст детей: 7-17 лет
срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Забкова Л.В., тренер – преподаватель

Тольятти 2026

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Краткая аннотация	3
Нормативно-правовые основания для разработки Программы	3
Направленность программы.....	3
Новизна и отличительные особенности программы	4
Педагогическая целесообразность	4
Цель программы	4
Задачи программы.....	5
Формы и режим занятий.....	5
Ожидаемые результаты	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»	11
5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.....	14
Приложение 1	15
Приложение 2	16
Приложение 3	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее — Программа) предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, проявляющих интерес к активному образу жизни, спорту и природе. В результате обучения по Программе учащиеся овладеют необходимыми знаниями и навыками для безопасного участия в походах и соревнованиях по спортивному туризму, научатся работать в команде, ориентироваться на местности, оказывать первую помощь, а также разовьют свои физические и волевые качества.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон № 273-ФЗ);
- 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 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Приказ № 629);
- 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»;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025 гг.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

В современном мире, характеризующемся высоким уровнем цифровизации и гиподинамии, особенно остро стоит вопрос приобщения детей и подростков к здоровому образу жизни и физической активности. Спортивный туризм является эффективным средством физического, нравственного и патриотического воспитания. Он позволяет не только укрепить здоровье и развить физические качества, но и формирует навыки командной работы, лидерства, самостоятельности и ответственности. Программа актуальна, так как отвечает на запрос общества в воспитании гармонично развитой, социально ответственной личности, способной к преодолению трудностей и работе в команде, а также на государственный заказ по развитию детско-юношеского спорта и туризма.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна Программы заключается в интеграции двух видов спортивного туризма — соревнований на «дистанциях» и «маршрутах» — в единый образовательный процесс. В отличие от большинства программ, делающих акцент либо на соревнованиях, либо на походах, данная Программа рассматривает их как взаимодополняющие части единого целого, что позволяет подготовить спортсмена-универсала. Модульный принцип построения Программы дает педагогу возможность гибко адаптировать содержание в зависимости от сезона года, материально-технической базы и индивидуальных особенностей группы, а также варьировать специализацию (пешеходный, лыжный, водный туризм).

Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, так как в ней гармонично сочетаются теоретическая и практическая подготовка. Используемые методы и формы работы (игровые технологии, соревновательный метод, метод проектов, коллективные творческие дела) способствуют не только формированию специальных знаний и умений, но и всестороннему развитию личности ребенка. Занятия в природной среде и на искусственном рельефе позволяют применить полученные знания на практике, формируют экологическую культуру и безопасный тип поведения.

Цель программы

Способствовать развитию интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности средствами спортивного туризма и подготовка спортсменов различного уровня спортивного и технического мастерства.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

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

обучить основным техническим приемам преодоления естественных и искусственных препятствий;

обучить навыкам ориентирования на местности, вязания узлов, организации бивака и оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие (метапредметные):

развить физические качества (выносливость, силу, ловкость, координацию) и повысить общий уровень физической подготовки;

развить умение самостоятельно определять цели, планировать и анализировать свою деятельность;

развить коммуникативные навыки и умение эффективно взаимодействовать в команде.

Воспитательные (личностные):

воспитать морально-волевые качества (дисциплинированность, ответственность, настойчивость, взаимовыручку);

сформировать чувство патриотизма и любви к Родине через изучение родного края;

воспитать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

Возраст детей, сроки реализации и условия набора

Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 7 до 17 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе. Для занятий необходимы: отсутствие медицинских противопоказаний (наличие допуска врача) и желание заниматься спортивным туризмом. Рекомендуемый минимальный состав группы — 15 человек. Допускается формирование групп разного возраста, так как Программа построена по модульному принципу, позволяющему учитывать индивидуальные особенности.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов в год — 42 часа (из расчета 42 учебные недели в году).

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности: групповые занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях и походах, судейская практика.

Формы обучения: очная.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, беседы, практические занятия на местности, учебно-тренировочные походы, соревнования, экскурсии.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (продолжительность одного академического часа — 45 минут). Занятия на местности и походы могут проводиться до 8 часов в день.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, уважительного отношения к природе, культуре и традициям народов России.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи деятельности, составлять планы действий;

- умение осуществлять контроль и коррекцию своих действий, находить способы решения проблем творческого и поискового характера;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников;

- умение использовать различные источники информации для достижения целей.

Предметные результаты:

- знание истории развития спортивного туризма, его роли и значения;

- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях;

- умение выполнять основные технические приемы в пешеходном и лыжном туризме (преодоление подъемов, спусков, траверсов, переправ);

- умение вязать основные туристские узлы, устанавливать палатку, разводить костер, ориентироваться по карте и компасу;

- умение оказывать первую доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего.

Результаты спортивной подготовки:

Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов (2-й юношеский, 3-й, 2-й разряды) и участие в походах соответствующей сложности (ПВД, УТП, походы 3-й степени сложности, 1-й категории сложности).

Критерии и способы определения результативности

Для отслеживания результативности используются:

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, опросы, анализ выполнения практических заданий.

Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, тестирование теоретических знаний (кроссворды, викторины), участие в учебных соревнованиях.

Итоговый контроль: выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях муниципального и регионального уровней, совершение зачетного похода.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, туристские слеты, конференции по итогам походов, выставки фотографий, портфолио достижений учащихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль «Начинающий турист»	14	4	10
2	Модуль «Сезонный туризм»	14	4	10
3	Модуль «Идём в поход»	14	2	12
Итого		42	10	32

2.2. Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль «Начинающий турист»	14	6	8
2	Модуль «Сезонный туризм»	14	4	10
3	Модуль «Идём в поход»	14	4	10
Итого		42	14	28

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание программы 1-го года обучения

Модуль «Начинающий турист» (14 часов)

Тема 1. Основы туристско-спортивной подготовки (2 часа)

- Теория (1 ч): Нормативные документы по спортивному туризму. Воспитательная роль спортивного туризма. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в объединении.
- Практика (1 ч): Знакомство с группой. Игры на сплочение коллектива. Правила внутреннего распорядка.

Тема 2. Спортивное ориентирование (4 часа)

- Теория (1 ч): Условные знаки спортивных карт. Стороны горизонта. Ориентирование по компасу.
- Практика (3 ч): Рисовка условных знаков. Упражнения на определение азимута. Движение по азимуту на местности. Определение сторон горизонта по солнцу и местным предметам.

Тема 3. Организация туристского быта (3 часа)

- Теория (1 ч): Бивак. Организация бивачных работ. Выбор места для лагеря. Снаряжение (личное и групповое). Питание в походе.
- Практика (2 ч): Установка палатки. Разведение костра (виды костров). Укладка рюкзака.

Тема 4. Обеспечение безопасности (1 час)

- Теория (1 ч): Правила безопасности в походах и на соревнованиях. Действия в аварийной ситуации (потеря ориентировки).

Тема 5. Спортивный туризм (дисциплина «дистанция») (3 часа)

- Теория (1 ч): Понятия «дистанция», «технический этап». Параметры этапов 1-2 класса. Вязка основных узлов.
- Практика (2 ч): Прохождение технических этапов (навесная переправа, подъем, спуск, траверс). Отработка вязки узлов.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (1 час)

- Практика (1 ч): Выполнение комплексов ОФУ. Бег, прыжки, упражнения на координацию.

Модуль «Сезонный туризм» (14 часов)

Тема 1. Основы медико-санитарной подготовки (4 часа)

- Теория (1 ч): Профилактика заболеваний и травм. Состав медицинской аптечки. Виды травм и кровотечений.
- Практика (3 ч): Наложение повязок. Остановка кровотечений. Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавшего (изготовление носилок из подручных средств).

Тема 2. Спортивный туризм (дисциплина «дистанция» лыжная) (4 часа)

- Теория (1 ч): Параметры технических этапов лыжных дистанций 1-2 класса. Подготовка лыжного снаряжения.
- Практика (3 ч): Прохождение этапов на лыжах (подъем, спуск). Организация страховки и само страховки на лыжах.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)

- Практика (3 ч): Лыжная подготовка: попеременный и одновременный ход, подъемы, спуски, торможения. Бег на лыжах на выносливость.

Тема 4. Зачетные мероприятия (3 часа)

- Практика (3 ч): Участие в соревнованиях по лыжным дистанциям 1-2 класса. Совершение ПВД или УТП.

Модуль «Идём в поход» (14 часов)

Тема 1. Спортивное ориентирование (4 часа)

- Теория (1 ч): Тактика и техника ориентирования в походе. Чтение карты.
- Практика (3 ч): Движение по легенде. Ориентирование по местным предметам. Прокладывание маршрута.

Тема 2. Организация туристского быта (2 часа)

- Практика (2 ч): Полная отработка бивачных работ (выбор места, установка лагеря, приготовление пищи, уход за снаряжением).

Тема 3. Обеспечение безопасности (2 часа)

- Теория (1 ч): Правила безопасности в походах. Действия в экстремальной ситуации.
- Практика (1 ч): Отработка навыков преодоления препятствий с использованием страховки.

Тема 4. Спортивный туризм (группа «маршрут») (2 часа)

- Теория (1 ч): Подготовка к походу. Распределение обязанностей. Планирование маршрута.
- Практика (1 ч): Отработка техники движения на маршруте (по лесу, болоту, склонам).

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа)

- Практика (2 ч): Бег по пересеченной местности. Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.

Тема 6. Зачетные мероприятия (2 часа)

- Практика (2 ч): Совершение степенного похода (3 ст. сл.) или ПВД. Участие в соревнованиях.

3.2. Содержание программы 2-го года обучения

Модуль «Начинающий турист 2» (14 часов)

Тема 1. Основы туристско-спортивной подготовки (1 час)

- Теория (1 ч): Правила соревнований по спортивному туризму. Разрядные требования. Квалификационная книжка спортсмена.

Тема 2. Спортивное ориентирование (4 часа)

- Теория (1 ч): Правила соревнований по ориентированию. Тактика прохождения дистанций.
- Практика (3 ч): Тренировки на местности. Отработка техники чтения карты. Участие в учебных соревнованиях.

Тема 3. Организация туристского быта (2 часа)

- Теория (1 ч): Должностное самоуправление в походе. Права и обязанности участников.
- Практика (1 ч): Распределение должностных обязанностей в команде. Подготовка снаряжения к походу.

Тема 4. Обеспечение безопасности (2 часа)

- Теория (1 ч): Безопасность на дистанциях соревнований. Опасные участки и объекты.
- Практика (1 ч): Отработка действий в случае травмы участника.

Тема 5. Спортивный туризм (дисциплина «дистанция») (3 часа)

- Теория (1 ч): Технические этапы 2 класса. Тактика прохождения в связке и группе.
- Практика (2 ч): Отработка техники навески перил. Прохождение этапов (подъем, спуск, переправа).

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа)

- Практика (2 ч): Тренировки на выносливость и силу. Специальные беговые упражнения. Упражнения с отягощением.

Модуль «Сезонный туризм 2» (14 часов)

Тема 1. Основы медико-санитарной подготовки (3 часа)

- Теория (1 ч): Основы анатомии. Врачебный контроль и самоконтроль.
- Практика (2 ч): Отработка навыков оказания ПМП в сложных условиях. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

Тема 2. Спортивный туризм (дисциплина «дистанция» лыжная) (4 часа)

- Теория (1 ч): Организация страховки на лыжных дистанциях 2 класса.
- Практика (3 ч): Прохождение технических этапов (спуск, подъем, траверс) на лыжах. Отработка тактики командного прохождения.

Тема 3. Группа дисциплин «маршрут» (3 часа)

- Теория (1 ч): Техника и тактика лыжного похода. Преодоление лавиноопасных участков.

- Практика (2 ч): Отработка техники движения по снежным склонам. Организация бивака в зимних условиях.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа)

- Практика (2 ч): Лыжная подготовка. Бег на лыжах по пересеченной местности.

Тема 5. Зачетные мероприятия (2 часа)

- Практика (2 ч): Участие в соревнованиях по лыжным дистанциям 2 класса. Участие в лыжном походе 1-2 ст. сл.

Модуль «Идём в поход 2» (14 часов)

Тема 1. Туристская топография и ориентирование (3 часа)

- Теория (1 ч): Тактика выбора пути. Чтение рельефа и микрорельефа.
- Практика (2 ч): Соревнования по ориентированию в заданном направлении и по маркированной трассе.

Тема 2. Организация туристского быта (2 часа)

- Теория (1 ч): Питание в походе. Составление меню и сметы. Фасовка продуктов.
- Практика (1 ч): Приготовление пищи на костре и горелке.

Тема 3. Обеспечение безопасности (2 часа)

- Теория (1 ч): Безопасность на переправах, при движении по склонам.
- Практика (1 ч): Отработка приемов самостраховки. Установка точек страховки.

Тема 4. Спортивный туризм (группа «дистанция» и «маршрут») (4 часа)

- Теория (1 ч): Судейская практика на соревнованиях.
- Практика (3 ч): Прохождение скальных участков. Участие в судействе соревнований. Отработка техники движения в категорийном походе.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (1 час)

- Практика (1 ч): Кроссовая подготовка. Специальные упражнения ориентировщика.

Тема 6. Зачетные мероприятия (2 часа)

- Практика (2 ч): Совершение похода 1 категории сложности (или 3 степени сложности). Участие в соревнованиях. Защита отчета о походе.

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

Цель воспитательной работы — развитие личности ребенка через самоопределение и социализацию на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе, и формирование чувства патриотизма и гражданственности.

Задачи воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое воспитание: формировать уважение к истории и традициям России и Самарского края, чувство гордости за свою Родину, ответственное отношение к природе.
2. Духовно-нравственное воспитание: воспитывать дисциплинированность, ответственность, коллективизм, взаимопомощь, трудолюбие, уважение к старшим и сверстникам.
3. Воспитание культуры здоровья: формировать устойчивую мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни, потребность в занятиях физической культурой и спортом.
4. Профориентационное воспитание: формировать представления о возможностях профессиональной деятельности в сфере спорта, туризма, спасательного дела.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

- Сформировано уважительное отношение к государственным символам РФ, традициям и культурному наследию народов России.
- Приобретены навыки ответственного поведения в команде, чувства взаимовыручки и коллективизма.
- Сформированы устойчивые привычки здорового образа жизни и соблюдения правил безопасности.
- Проявлена инициатива в участии в социально значимых проектах и мероприятиях.

Методы воспитания: убеждение, положительный пример (педагога, сверстников, известных спортсменов), упражнение (приучение), поощрение, метод создания воспитывающих ситуаций, личный пример.

Формы воспитательной работы:

- В рамках учебных занятий: тематические беседы, игровые тренинги, просмотр и обсуждение фильмов.
- Вне учебных занятий: участие в походах и соревнованиях (где проявляются волевые и командные качества), экскурсии в музеи, встречи с интересными людьми, участие в творческих проектах, праздниках и социальных акциях, работа в туристском лагере.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- Родительских собраний (информирование о целях, задачах и успехах программы);
- Индивидуальных консультаций и бесед;
- Открытых занятий и совместных походов выходного дня;
- Участия в подготовке и проведении соревнований и походов;
- Информирования через групповые чаты и социальные сети.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- Педагогического наблюдения за поведением детей в учебной и соревновательной среде;
- Анкетирования и опросов обучающихся и родителей;
- Анализа участия в мероприятиях и проектах;
- Бесед с детьми и их родителями.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 8.2.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационно-методическое обеспечение

- Дидактические материалы: схемы вязки узлов, таблицы условных знаков, образцы карт, кроссворды, тесты, памятки по технике безопасности.
- Методические материалы: сценарии походов, соревнований, праздников; методические разработки занятий; инструкции по видам туризма.
- Учебные ресурсы: литература по спортивному туризму, ориентированию, ОБЖ, видеофильмы и презентации.
- Применяемые технологии: технологии развивающего и проблемного обучения, игровые технологии, технологии проектной деятельности, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по Программе проводятся на базе МБОУ ДО «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс». Занятия организуются в учебном кабинете, спортивном зале и на местности (полигоне), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Палатка туристская 2-местная.	3 шт.
2..	Палатка туристская 3-4-местная.	3 шт.
3.	Тенты от дождя 3х4 м	3 шт.
4.	Палатка типа «Зима»	1 шт.
5.	Печка туристская	1 шт.
6.	Пила двуручная	2 шт.
7.	Топор большой и малый	2 шт.
8.	Набор туристских котлов	1 компл.
9.	Аптечка медицинская	1 шт.
10.	Ремонтный набор	1 шт.
11.	Веревка основная (20-60 м)	10 шт.
12.	Страховочная система.	8 шт.
13.	Карабины туристские к.	компл.
14.	Каски защитные	8 шт.
15.	ФСУ (спусковые устройства)	8 шт.
16.	Жумары (подъемники)	8 шт.

17.	Компас жидкостной	15 шт.
18.	ЧИПы для электронной отметки	60 шт.
19.	Лыжи, палки, ботинки	компл.
20.	Спортзал	1
21.	Полигон на местности	1

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. — М.: ФСО РФ, 1998.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. — СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
9. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

Для обучающихся и родителей:

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. — М.: ФЦДЮТиК, 2005.
2. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой помощи. — СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. Интернет-ресурсы: сайт Федерации спортивного туризма России (fstr.ru), сайт РМЦ ДО Самарской области (rmc.pioner-samara.ru).

Приложение 1

Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01.09.2026	
Окончание учебного года	31.08.2027	
Количество учебных недель	42 недели	
Количество часов в год	42 часа	42 часа
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин	45 мин
Периодичность занятий	1 час в неделю	1 час в неделю
Промежуточная аттестация	18 декабря – 30 декабря 2026 года 13 мая – 31 мая 2027 года	
Объем и срок освоения программы	84 часа 2 года обучения	
Режим занятий	В соответствии с расписанием	
Каникулы осенние	26.10.2026-03.11.2026 г.	
Каникулы зимние	30.12.2026-10.01.2027 г.	
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027 г.	
Каникулы летние	27.05.2027-31.08.2027 г.	

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности в борьбе с терроризмом»	Сентябрь	Беседа о безопасности, просмотр учебных фильмов.	Фотоотчет в группе ВК
2.	День знаний. Всероссийский открытый урок «Основы безопасности жизнедеятельности».	Октябрь	Интерактивная беседа, просмотр презентаций.	Фотоотчет в группе ВК
3.	Экологические акции и субботники по уборке природных территорий.	В течение года.	Уборка мусора на местах отдыха и в походах.	Чистые природные территории. Фотоотчет.
4.	«Зимние забавы» — соревнования на лыжных дистанциях.	Январь-Февраль	Спортивные соревнования.	Грамоты, фотоотчет
5.	Возложение цветов к Вечному огню в День защитников Отечества.	Февраль	Участие в городском митинге.	Фотоотчет в группе ВК
6.	Творческий проект «Самара-космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Тематические занятия, посещение музея космонавтики	Фотоотчет в группе ВК
7.	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка видеоролика о родственниках-ветеранах.	Видеоролик в группе ВК
8.	Участие в туристских слетах и соревнованиях, посвященных Дню Победы	Май	Соревнования, походы выходного дня.	Грамоты, фотоотчет
9.	Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Проведение туристской эстафеты и игр на природе.	Фотоотчет в группе ВК
	Школа выживания: организация полевого лагеря	Июнь (лагерь «Лесобон»)	Практические занятия, дежурство,	Приобретение навыков автономии

			самообслуживание	
10	Итоговое мероприятие «В кругу друзей» — туристский вечер с чаепитием.	Июль	Подведение итогов года, награждение.	Фотоотчет в группе ВК

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Критерии оценки результатов освоения программы (уровни: В — высокий, С — средний, Н — низкий)

Параметр	Высокий (В)	Средний (С)	Низкий (Н)
Туристские умения (палатка, костер, узлы, ориентирование)	Выполняет все действия самостоятельно, правильно и безопасно.	Выполняет с небольшой помощью или медленно, но с соблюдением безопасности.	Не умеет или требует постоянного контроля.
Физическая выносливость (ходьба с рюкзаком, преодоление препятствий)	Проходит дистанцию без признаков утомления, готов помочь другим.	Проходит дистанцию, но устает, требуются короткие привалы.	Не проходит дистанцию или отказывается от выполнения.
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. Требуется	Требуется напоминаний, но исправляется после указания.	. Нарушает ТБ, небрежен со снаряжением.

Диагностическая карта группы

Программа: «Спортивный туризм»

Модуль №: _____

Педагог: _____

Дата: _____

№ ФИО	Туристские умения	Физвыносливость	Краеведение	Безопасность	Итоговый уровень
1.Иванов И.И.					

--	--	--	--	--	--