Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ / Керн И.Ю.

Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Спортивный туризм"
туристско-краеведческой направленности

Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1год

Автор - составитель:
Ковальчук Алексей Васильевич,
педагог дополнительного образования

рп. Чегдомын,
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» реализуется на основе нормативно-правовой базе.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методические рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);
- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №220 П «Об утверждении Положения о дополни-

тельной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - ЦРТДиЮ).

Направленность: туристско-краеведческая

Тип программы: одноуровневый

Актуальность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является сетевой. Реализуется ЦРТДиЮ и тремя школами: МБОУ ООШ №5, МБОУ ЖДЛ, МБОУ Гимназия. Программа «Основы спортивного туризма» даёт начальные знания о виде спорта «Спортивный туризм» и подготавливает детей к обучению по программе базового уровня. В программу включен региональный компонент: изучение географических особенностей пешеходных и водных маршрутов Верхнебуреинского района, изучение и охрана природы родного края.

Особенность программы. Объединяет дисциплины: основы спортивного туризма, ходьбу на лыжах, топографию, краеведение. Такое разнообразие форм занятости отвечает современным потребностям учащихся младших и средних классов и позволяет сохранять контингент обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Педагогическая целесообразность: Программа направлена на приобретение учащимися начальных знаний в области спортивного туризма и краеведения.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 9-13 лет. У обучающихся по программе должен быть медицинский допуск к занятиям физической культуры и спорту. Для участия в туристических слётах и походах обучающиеся должны быть привиты от клещевого энцефалита.

Форма обучения: очная

Срок реализации программы – 1 год

Объём и сроки усвоения программы, режим работы:

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9	36	324
Итого по программе					324

Цель программы – формирование представлений о спортивном туризме

Задачи:

- формировать познавательный интерес к спортивному туризму;
- расширить информированность в области спортивного туризма;

- познакомить с элементарными понятиями в области спортивного туризма;

- учить правилам общения в совместной деятельности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности составлена на основе программ:

• Дополнительная общеобразовательная программа «Туристское многоборье», Патрина С.С. МБОУ ДО ЦРТДиЮ, п.Чегдомын, 2014.

• «Самоучитель по спортивному туризму» Скопина С.Ю., г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.

• «Спортивно-массовый туризм» Поплёвко А.В., МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточного контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	69	20	49	Участие в туристическом походе.
2	Спортивный туризм	122	22	100	Участие в соревнованиях.
3	Лыжная подготовка	24	6	18	
4	Топография и ориентирование	24	6	18	
5	Основы гигиены	27	8	19	
6	Краеведение.	18	4	14	
7	Общая и специальная физическая подготовка	21	4	17	
8	Воспитательные мероприятия	19	4	15	
	Итого	324	74	250	

Содержание программы.

1. Основы туристской подготовки (69 часов).

Теория. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туристических маршрутов. Требования безопасности на маршруте.
Личное и групповое снаряжение в походах. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Перечень группового снаряжения, правила эксплуатации его. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки, костровой тент. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Туристические узлы. Виды узлов и их назначение. Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра. Узлы для связывания верёвок разного диаметра. Узлы для обвязки. Узлы проводники.

Классификация костров: костры для обогрева, сушки, приготовления пищи. Костровые принадлежности.

Организация походного быта. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивуака). Основные требования к месту привала и бивуака.

Организация и подготовка к походу, техника движения группы в походе.

Определение цели и района похода. Изучение района похода. План-график движения. Подготовка личного и группового снаряжения

Правила и порядок движения группы на маршруте. Режим движения ходового дня, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Естественные, некатегорийные препятствия в походе, способы их преодоления.

Практика. Укладка рюкзаков, установка палаток, укладка спальных мешков, подбор снаряжения антропометрическим и возрастным данным. Вязка узлов, применение их на занятиях, туристических слётах и в походах. Розжиг и укладка костров. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разработка маршрута многодневного похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности по лесу, через заросли кустарников, завалы, по мари.

Участие в туристических слётах и соревнованиях.

Походы выходного дня.

2. Спортивный туризм «дистанция – пешеходная» (122 часов)

Индивидуальные страховочные системы (ИСС).

Теория. Виды ИСС. Способы блокировки ИСС. Узлы, применяемые для блокировки ИСС. Точки крепления на ИСС, личная самостраховка, страховка и сопровождение.

Экипировка спортсмена.

Требования к спортивной одежде туриста при работе с верёвками.

Спортивная одежда для тренировок в зимнее время на улице, на занятиях по лыжной подготовке.

Спортивная одежда на туристических слётах в условиях природной среды.

Верёвки, классификация туристических верёвок, их применение

Спортивное туристическое снаряжение: карабины, зажимы, блок-ролики, спусковые устройства

Практика. «Дистанция пешеходная» первого класса:

- Преодоление навесной переправы.

- Спуск по перилам с фрикционным спусковым устройством (ФСУ).
- Подъём по перилам с зажимом (жумар).

3. Лыжная подготовка (24 часов).

Теория. История развития лыжного спорта. Влияние лыжного спорта на здоровье человека. Правила хранения лыж и уход за ними. Правила поведения и техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.

Инвентарь, обувь, одежда лыжника.

Практика. Подготовка лыж. Подготовка спортивной одежды для занятий в зимний период. Подготовка к классическим лыжным ходам: имитационные движения.

Ходьба на лыжах: Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, повороты в движении и на месте. Отработка техники торможения.

Проведение лыжного похода выходного дня. Прохождение заданного маршрута.

4. Топография и ориентирование (24 часа).

Теория. Топографические и спортивные карты. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Измерения расстояний и направления по карте. Условные обозначения. Масштаб карты, виды масштабов. Топографические знаки. Рельеф, сечение рельефа, бергштрих. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Способы определения крутизны скатов на карте. Компас, основные направления на стороны горизонта, ориентирование по карте.

Практика. Работа с картами, чтение карт и условных обозначений. Определение рельефа на карте, крутизны скатов, высоты сечения, масштаба карты. Ориентирование по карте и компасу.

5. Основы гигиены (27 часов).

Личная гигиена, профилактика заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене, роль физических упражнений на здоровье человека. Гигиена одежды и обуви. Значение водных процедур.

Походная медицинская аптечка. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Перевязочные и антисептические средства. Личная аптечка туриста. Помощь при небольших травмах: мозоли, потёртости, ушибы, растяжения, вывихи, небольшие порезы. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.

6. Краеведение (18 часов)

Теория. Родной край, его природные особенности.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. История родного края.

Туристские возможности края. Экскурсионные объекты.

Охрана природы, общественно полезная работа в походе.

Практика.ческие занятия: прогулки, экскурсии, посещение музеев, экскурсионных объектов. Проведение различных краеведческих наблюдений.

7. Общая и специальная физическая подготовка (21 часов).

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Внутренние органы человека: сердечно-сосудиистая, дыхательная, пищеварительная, нервная системы.

Общая физическая подготовка. Развитие и воспитание физических качеств: выносливость, скорость, ловкость, гибкость, сила.

Практика: подвижные игры, специальные упражнения.

Ожидаемый результат.

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- правила поведения в лесу, у водоема, в походе, в экстремальной ситуации;
- технику прохождения естественных некатегорийных препятствий;
- технику прохождения дистанции пешеходной первого класса;
- виды туристических узлов;
- спортивное туристическое снаряжение и его применение;
- виды классических лыжных ходов;
- гигиенические требования при занятиях туризмом;
- виды топографических карт, топографические знаки;
- стороны горизонта, устройство компаса;

Обучающиеся будут уметь:

- применять правила гигиены в быту, в походе:
- ориентироваться по сторонам горизонта с помощью карты и компаса;
- читать топографические карты;
- проходить естественные некатегорийные препятствия;
- проходить дистанцию пешеходную первого класса;
- вязать туристические узлы;
- ходить классическими видами лыжных ходов

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2026г	31.05.2027г	36	144	324	3 раза в неделю

Формы проведения занятий:

Занятия в спортивном зале на подготовленной дистанции. Викторины, конкурсы, соревнования. Туристические походы, учебно-тренировочные сборы.

Материально-техническое обеспечение:

Туристическое снаряжение для пеших и зимних походов:

Палатка летняя - 4 шт., спальный мешок-одеяло - 12 шт., коврик пенополиуретановый - 12 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт., костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, зимняя палатка - шатёр, переносная туристическая печь, 12 укомплектованных пар лыж, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи.

Для тренировок и соревнований по дисциплине «Дистанция - пешеходная»:

Верёвки: основная (11 мм) 100 м, 10 мм – 40м; вспомогательная (8 мм) 20 м, репшнуры (10 мм) 4 м. – 4 шт, карабины автомат - 21 шт, зажимы (жумары) – 6 шт, блок-ролики – 6 шт, ФСУ (восьмёрка) 6 шт, компас - 4 шт, каски – 5 шт.,

Туристическое снаряжение для водных маршрутов: катамараны 4 шт; весла -12 шт., спасательный жилет - 12 шт, каски - 12.

Формы промежуточного контроля:

Программа предусматривает по итогам двух полугодий промежуточные контрольные проверки уровня физической подготовленности обучающихся, уровня специальных умений и навыков в области физической культуры и спортивного туризма. По окончании первого и второго полугодия проводятся соревнования по виду спорта «Спортивный туризм». По окончании учебного года проводится многодневный поход.

Формы предоставления результатов:

Участие в соревнованиях: прохождение дистанции в контрольное время.

Участие в походе: зачёт в маршрутно-квалификационной комиссии.

Оценочные материалы: протокол соревнований (Приложение 2).

Методическое обеспечение.

Занятия проводится с использованием следующих приемов: рассказ, беседа, объяснение, демонстрация наглядных пособий, использование туристического снаряжения. Учебные планы, методические рекомендации, регламент по виду спорта, инструкции.

Практическая часть: самостоятельная и командная работа в походе и на соревнованиях.

Список источников

1. Деминов А.А. Юные туристы-водники – программа для учреждений дополнительного образования. Хабаровск 2002г.
2. Маслов А.Г Юные инструкторы туризма., М.ЦДЮТиК, 2002г.
3. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. «Русский турист». Москва 2001г.
4. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
5. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Приказ министерства спорта от 22апреля 2021г. №255.
6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Приказ министерства спорта Россс от 03 марта 2025г. №173.
7. Положение о спортивных судьях. Приказ министерства спорта России от 28 февраля 2017г. №134.
8. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2011 – 80 с.
9. Сотскова И.Г., Квашук П.В., Левочкина О.Е., Ланшаков В.В. Программа лыжные гонки, 2011.
10. 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 Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09)

11. Интернет-ресурсы: Методический портал Регионального центра детско-юношеского туризма Хабаровского края. http://metod-portal-ctkis.tilda.ws/; Федерация спортивного туризма Хабаровского края http://www.stkhv.ru/.

Рекомендовано педагогам:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт – учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2000.
2. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
3.

Рекомендовано обучающимся:

1. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт – учебник. М.: Издательство «Физическая культура» 2005.
2. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.

Приложение 1

Календарный учебный график

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
1. Основы туристской подготовки				**69**	**Участие в походе**
сентябрь		Туристские путешествия, история развития туризма.	беседа	3	Устный опрос
сентябрь		Виды туризма, их особенности	беседа	3	Устный опрос
сентябрь		Личное и групповое снаряжение в походах	практическая работа	3	
сентябрь		Палатки, типы палаток, их особенности, установка палаток	практическая работа	3	
сентябрь		Хозяйственный набор, тент, костровые принадлежности	практическая работа	3	
сентябрь		Спальные мешки, туристические коврики, рюкзаки. Укладка снаряжения в рюкзак	практическая работа	3	
сентябрь		Туристские узлы	практическая работа	3	
сентябрь		Узлы проводники	практическая работа	3	
октябрь		Вязка узлов из верёвок разного диаметра	практическая работа	3	
октябрь		Костры, виды костров.	практическая работа	3	
октябрь		Правила и порядок движения крупы на маршруте	практическая работа	3	
октябрь		Естественные препятствия, способы их преодоления	практическая работа	3	
октябрь		Движение по дорогам, тропам, автомагистрали	практическая работа	3	

октябрь		Организация походного быта	практическая работа	3	
октябрь		Питание в туристическом походе	практическая работа	3	
сентябрь октябрь		Походы выходного дня	Участие в походе	6	
сентябрь ноябрь		туристические слёты, соревнования	Участие в соревнованиях	18	Сдача нормативов по виду спорта
2. Спортивный туризм				**122**	**Участие в соревнованиях**
ноябрь		Требования безопасности с туристическим снаряжением	беседа	3	Устный опрос
ноябрь		Индивидуальные страховочные системы	практическая работа	9	
ноябрь		Экипировка спортсмена	практическая работа	6	
ноябрь		Верёвки классификация туристических верёвок.	практическая работа	3	
ноябрь		Бухтование верёвок	практическая работа	3	
ноябрь		Спортивное туристическое снаряжение: карабины, зажимы, ФСУ, блок-ролики. Их виды и применение	практическая работа	24	
декабрь		Требования безопасности при прохождении искусственных препятствий	Беседа	3	Устный опрос
декабрь		Преодоление навесной переправы	практическая работа	15	
декабрь		Спуск по перилам с ФСУ	практическая работа	15	
декабрь		Подъём по перилам с зажимом	практическая работа	15	
декабрь январь		Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием	практическая работа	15	
январь		Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пе-	Участие в сорев-	11	Сдача норма-

		шеходная»	новани-ях		тивов по виду спорта
3. Лыжная подготовка				**24**	**Участие в походе**
январь		Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Беседа	3	Устный опрос
январь		Инвентарь, обувь, одежда лыжника. Подготовка лыж. Подготовка к лыжным классическим ходам.	практическая работа	3	
февраль		Одновременный бесшажный ход	практическая работа	3	
февраль		Одновременный одношажный ход	практическая работа	3	
февраль		Одновременный двухшажный ход	практическая работа	3	
февраль		Повороты в движении и на месте	практическая работа	3	
февраль		Техника торможения	практическая работа	3	
март		Контрольное прохождение заданного маршрута	Участие в походе	3	
4. Топография и ориентирование				**24**	
Март		Топографические и спортивные карты	Беседа	3	Устный опрос
Март		Масштаб	Беседа	3	Устный опрос
Март		Топографические знаки	Беседа	3	Устный опрос
Март		Рельеф	Беседа	3	Устный опрос
Март		Компас	Беседа	3	Устный опрос
Март		Ориентирование на местности с помощью карты и компаса	Беседа	3	Устный опрос
Март		Прохождение по заданному маршруту с помощью карты и компаса	Участие в походе	6	Поход
5. Основы гигиены				**27**	
апрель		Личная гигиена, гигиена одежды и обуви	Беседа	3	Устный опрос

апрель		Систематические занятия физическими упражнениями	Беседа	6	Устный опрос
апрель		Походная медицинская аптечка	Беседа	3	Устный опрос
апрель		личная медицинская аптечка туриста	Беседа	3	Устный опрос
апрель		Травматизм в походе	Беседа	3	Устный опрос
апрель		Помощь при небольших травмах	Беседа	3	Устный опрос
апрель		Небольшие кровотечения	Беседа	3	Устный опрос
апрель		Помощь при ушибах, порезах, ссадинах	Беседа	3	Устный опрос
6. Краеведение.				**18**	
апрель		История родного края.	Беседа	3	Устный опрос
апрель		Природные особенности Родного края	Беседа	3	Устный опрос
апрель		Туристические возможности края.	Беседа	3	Устный опрос
апрель		Экскурсионные объекты.	Беседа	3	Устный опрос
апрель-май		Охрана природы.	Беседа	3	Устный опрос
май		Общественно полезная работа в походе.	Участие в походе	3	Поход
8.Общая физическая подготовка				**21**	**Участие в походе и соревнованиях**
май		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	беседа	2	Устный опрос
май		Общая физическая подготовка	практические занятия	28	
май		Специальная физическая подготовка	практические занятия	12	
		9. Воспитательные мероприятия	Участие в конкурсах, фестивалях	**19**	

Итого	**324**	

Приложение 2.

Протокол соревнований по спортивному туризму

«Дистанция пешеходная» I, класс, контрольное время прохождения 10 минут

ФИО	**Школа**	**Время прохождения дистанции**	**Место**
Мальчики			
			1
			2
			3
Девочки			
			1
			2
			3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027