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: базовый
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 2года

Автор - составитель:
Ковальчук Алексей Васильевич,
педагог дополнительного образовани

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 раз-

витием 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 дополнительной 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

Уровень освоения: базовый

Актуальность. Программа направлена на приобретение учащимися основных знаний о родном крае, освоение спортивного туризма, получение спортивных разрядов по виду спорта «Спортивный туризм», способствует определению подростков в будущей профессии, например: спортсмен, военнослужащий, спасатель, спортивный инструктор, педагог.

Особенность программы: Программа является интегрированной и объединяет спортивные дисциплины: пешеходный и водный туризм, лыжную подготовку, а также теоретические занятия по краеведению, топографии, личной гигиене и основам первой доврачебной помощи. Такое разнообразие форм занятости отвечает современным потребностям учащихся младших и средних классов и позволяет сохранять контингент обучающихся на протяжении всего периода обучения.

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.

В программу включен региональный компонент: изучение географических особенностей пешеходных и водных маршрутов Верхнебуреинского района, изучение и охрана природы родного края

Адресат программы: программа ориентирована на детей и подростков 12-16 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

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий

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
2 год обучения	3 часа	3	9	36	324
Итого по программе					648

Цель программы – формирование базовых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма.

Задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям по спортивному туризму;
- расширить спектр специальных знаний в области спортивного туризма;
- углубить умения в прохождении туристических маршрутов;
- воспитать морально-волевые качества, самостоятельность, ответственность, патриотизм.

.

Учебный план

(1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	75	18	57	Участие в туристическом походе.
2	Спортивный туризм «Дистанция – пешеходная»	90	9	81	Участие в соревнованиях.
3	Лыжная подготовка	39	12	27	
4	Топография и ориентирование	60	12	48	
5	Водный туризм.	21	9	12	

6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	3	9	
7	Краеведение.	9	3	6	
8	Общая и специальная физическая подготовка	9	3	6	
9	Воспитательные мероприятия	9	3	6	
	Итого	**324**	**72**	**252**	

Содержание программы.

(1-ый год обучения).

1. Туристская подготовка (75 часов).

Теория. Регламент по Спортивному туризму. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Степенные и категорийные маршруты.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Личного и групповое снаряжения для пеших и водных категорийных маршрутов. Специальная одежда и обувь для разных видов маршрутов. Снаряжение для зимних походов. Состав и назначение походной аптечки. Укладка рюкзаков, подбор снаряжения по антропометрическим и возрастным данным. Ремонт снаряжения.

Вязка узлов, применение их на занятиях, соревнованиях и в походах. Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра. Узлы для связывания верёвок разного диаметра. Узлы проводники. Вспомогательные узлы. Узлы для крепления верёвки на опоре.

Способы розжига костра в различных погодных условиях. Выбор места для костра. Классификация костров и виды костров. Безопасность при обращении с огнём. Установка печи в зимней палатке, растопка печи, дежурства ночью.

Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные.

Бивуак. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий: климатические условия, географическое расположение.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение в них личное снаряжение. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила хранения, использование и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Питание в туристском походе. Составление меню, списка продуктов. Закупка продуктов. Фасовка, упаковка, укладка продуктов и переноска их в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Подготовка к походу, техника движения группы в походе. Определение цели и района похода. Изучение района похода, составление нитки маршрута на карте. План-график движения. Распределение должностных обязанностей в группе. Подготовка личного и группового снаряжения. Правила и порядок движения группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Естественные препятствия в походе, способы их преодоления.

Практика. Разработка маршрута многодневного похода. Составление нитки движения маршрута. Составление плана-графика движения в многодневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Соблюдение режима движения. Техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация различных переправ с само страховкой.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов для многодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Участие в туристских слётах. Походы выходного дня.

Участие в трёхдневный туристический поход первой степени сложности в период осенних каникул.

2. Спортивный туризм «дистанция – пешеходная» (90 часов)

Индивидуальные страховочные системы (ИСС). Виды ИСС: цельные и состоящие из отдельных частей (беседка, грудной пояс). Способы блокировки ИСС. Узлы, применяемые для блокировки ИСС. Точки крепления на ИСС, для зажимов (жумар), устройств спуска (фрикционное спусковое устройство), блок-роликов, само страховки, страховки и сопровождение.

Экипировка спортсмена. Специальная спортивная одежда пешеходной, водной, лыжной дистанций.

Классификация туристических верёвок**.** Их назначение и применение в походах и соревнованиях. Требования безопасности для использования верёвок.

Особенности дистанций 2 класса на искусственном рельефе.

Практика. «Дистанция пешеходная» второго класса:

- Преодоление навесной переправы.
- Спуск по перилам с фрикционным спусковым устройством (ФСУ).
- Подъём по перилам с зажимом (жумар).
- Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием.

- Блок: преодоление навесной переправы и спуск по перилам в связке.

- Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием и спуск по перилам в связке.

- Блок: подъём по перилам с зажимом, спуск по навесной переправе в связке.

- «Дистанция - пешеходная» 1 класс, прохождение в связке.

- «Дистанция - пешеходная» 2 класс, индивидуальное прохождение.

- «Дистанция - пешеходная» 2 класс, прохождение в связке.

- Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» 1-2 класса, индивидуальное прохождение, связка.

3. Лыжная подготовка (39 часов).

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инвентарь, обувь, одежда лыжника. Подготовка лыж. Подготовка спортивной одежды для занятий. Подготовка к классическим лыжным ходам: имитационные движения (с нагрузкой, без нагрузки).

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты в движении и на месте. Техника преодоления подъёмов. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Контрольное прохождение 3000 метров классическими лыжными ходами.

Проведение лыжного похода.

4. Топография и ориентирование (60 часа).

Теория. Топографические карты и спортивные карты. Изображение на карте основных групп местных предметов. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштаб карты, виды масштабов. Условные и топографические знаки. Виды топографических знаков: масштабные, линейные, немасштабные. Местные предметы. Формы склонов и их характеристика. Способы определения крутизны склонов на карте. Компас, правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование по карты. Общие понятия о координатах.

Практика. Работа с картами, чтение карт и условных обозначений. Определение топографических знаков, масштаба карты, рельефа на карте, крутизны склонов, высоты сечения, широты и долготы. Ориентирование по карте по компасу.

5. Водный туризм (21 часа).

Теория. Туристские возможности родного края для водных путешествий. Основные водоемы и реки района, края. Судоходность рек района. Реки горные и равнинные. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных походов, категорийных водных маршрутов родного края.

Особенности водного туризма. Специфика водных путешествий. Комбинированные походы. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Степенные и категорийные походы, их различие. Запасные варианты маршрута. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

Снаряжение для водного путешествия. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Устройство катамаранов. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Повышение плавучести катамаранов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Требования к одежде и обуви туриста-водника. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на катамаране. Спасательные средства и их хранение.

Техника гребли на катамаране. Терминология гребли. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Техника гребли при тихом течении и в стоячей воде. Техника прохождения порогов. Техника прохождения естественных препятствий. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.

Обеспечение безопасности в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения на катамаране. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Режим и график движения на маршруте. Речная обстановка. График движения на маршруте. Распорядок дня. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Разведка пути. Движение при плохой видимости.

Практика. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Сборка и разборка катамаранов. Пред походный профилактический ремонт. Тренировка в условиях природного полигона. Отработка элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления препятствий. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях. Отработка приемов страховки.

Учебно-тренировочный слёт по водным дистанциям.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов).

Гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания на занятиях по спортивному туризму. Систематические занятия физической культурой как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Походная медицинская аптечка. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых.

Полезных и лекарственные растения Дальнего востока, использование их в экстремальных ситуациях.

Практика. Комплекс гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки.

7. Краеведение (9 часов)

Родной край, экономика и культура края, перспектива его развития. Исторические сведения родного края. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Изучение карты края. Изучение краеведческой литературы.

Памятники природы, интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Охрана природы, флора и фауна родного края. Метеорологические, гидрологические, геологические наблюдения. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин. Экскурсии. Сбор сведений об истории края в архивах, военном комиссариате, общественных организациях.

Прогулки и экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

8. Общая и специальная физическая подготовка (9 часов).

Теория. Краткая анатомия и физиология человека. Опорно-двигательный аппарат. Внутренние органы человека: сердечно-сосудиистая дыхательная, пищеварительная, нервная системы.

Врачебный контроль и самоконтроль. Антропометрические данные: вес, рост, динамометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Здоровье и двигательная активность человека. Общие гигиенические требования к физическим упражнениям, соответствующие полу, возрасту, состоянию здоровья, виду деятельности.

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических и специальных качеств: выносливость, скорость, ловкость, гибкость, сила, а также скоростная и силовая выносливость.

Практика. Развитие физических качеств достигаются посредством спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) и специальных видов спорта (лёгкая атлетика, велоспорт, лыжный спорт, плавание в летнем походе). Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебный план

(2-й год обучения).

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристская подготовка, пешеходные маршруты	78	18	60	Участие в туристическом походе.
2	Спортивный туризм. Дистанция пешеходная.	78	9	69	Участие в соревнованиях.
3	Лыжная подготовка	33	9	24	
4	Техника водного туризма	54	12	42	
5	Топография и ориентирование	33	9	24	
6	Обеспечение безопасности.	21	9	12	
7	Общая и специальная физическая подготовка	9	3	6	
9	Воспитательные мероприятия	18	6	12	
	Итого	**324**	**75**	**249**	

Содержание программы.

(2-ой год обучения)

1. Туристская подготовка, пешеходные маршруты (78 часа).

Теория. Пешеходные маршруты. Степенные и категорийные маршруты, их особенность и различие. Определение препятствий на маршруте (локальные и протяжённые), и способы их преодоления. Географический коэффици-

ент туристических маршрутов. Оценка трудности перевалов. Походная документация: маршрутный лист и маршрутная книжка, топографическая карта, походный дневник.

Общие требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании. Страховочное снаряжение: страховочные системы, карабины, зажимы, спусковое устройство, верёвки. Палатки, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки. Одежда и обувь для пеших походов в летнее время и в холодное время года. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Ремонтный набор, тент, костровые принадлежности. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода.

Организация бивуака. Общие требования к месту бивуака: наличие дров, питьевой воды, изолированность от посторонних, отсутствие гнуса, положение солнца и тени,

Безопасность бивуака: удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек от возможного затопления, удалённость от каменистых склонов и гнилых деревьев.

Комфорт бивуака: продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды в природной среде. Работа дежурных по кухне.

Организации туристского быта в зависимости от времени года, метеоусловий. Особенности бивака на дневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов, скамеек, навесов.

Подготовка к походу. Выбор района путешествия. Разработка маршрутного листа или маршрутной книжки. Определение нитки маршрута на карте. Запасные варианты маршрутов. Изучение сложных участков маршрутов и составление планов их преодоления. Аварийные выходы с маршрута**.** Составление сметы путешествия.

Расчет продуктов с учетом количества человек в группе и продолжительности похода. Сушеные и сублимированные продукты, консервированные и нескоропортящиеся продукты. Неприкосновенный запас продуктов на случай аварийного выхода и непредвиденных обстоятельств.

Возможности пополнения продуктов питания в пути: рыбалка, сбор грибов, ягод.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий. Разведка пути и тактика прохождения протяжённых препятствий.

Тактика прохождения локальных препятствий. Переправа реки вброд, преодоление перевалов первой и второй категории сложности.

Практика. Установка палаток, укладка рюкзаков, способы натягивания тента. Ремонт личного и группового снаряжения, подготовка его к туристическому походу. Выбор места бивака. Работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров.

Заготовка дров, работа с пилой и топором. Строительство простейших сооружений. Организация питания в походе, приготовление пищи на костре. Добыча питьевой воды. Расчёт продуктов и их фасовка, защита от воды. Организация и наведение верёвочных перил при прохождении локальных препятствий. Прохождение препятствий без верёвочных перил для маршрутов первой и второй категории сложности. Организация страховки и самостраховки. Прохождение контрольно-туристического маршрута.

Участие в туристических слётах и соревнованиях.
Походы выходного дня.

2. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная (78)

Теория. «Дистанция пешеходная» III класс, индивидуальное прохождение и связка. Особые технические приёмы на этапах дистанции и уменьшение времени их прохождения. Старт – финиш.

Практика. Блок: навесная переправа – спуск. Наведение перил для вертикального спуска.

Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием – спуск. Наведение перил для спуска.

Блок: подъём – спуск по навесной переправе.

Блок: навесная переправа – спуск. Наведение и сброс навесной переправы с применением верхней командной страховки. Наведение и сброс перил для спуска.

Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием – спуск. Применение верхней командной страховки на стенде со встёгиванием в проушины. Наведение и сброс перил для спуска.

Блок: подъём – параллельные перила – спуск. С применением верхней командной страховки.

Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» 2-3 класс, индивидуальное прохождение, связка.

3. Лыжная подготовка (33 часов).

Теория. Физиологические особенности лыжника.

Биомеханика и анализ техники лыжных ходов. Автоматизм движения, прочность, устойчивость и вариативность двигательного навыка.

Практика. Повороты в движении и на месте. Техника преодоления подъёмов. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Лыжные походы.

4. Техника водного туризма (54 часов).

Теория. Водный туризм. Сбор информации о районе путешествия: характер рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка степенного водного маршрута. Поиск и изучение реки соответствующей сложности: протяжённость, глубина потока, препятствия, скорости течения. Составление нитки маршрута и графика движения на карте. Разработка маршрутного листа. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Формы отчетов.

Топография и ориентирование в водных походах. Глазомерное изучение порога, определение его сложности и составление его схемы. Динамика речного потока. Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Ориентирование по карте при прохождении различных изгибов реки, определение своего места положения на карте. Основные закономерности потока. Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.

Тактика водного путешествия. Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), планирование действий на следующий день пути.

Практика. Сбор информации о районе путешествия. Разработка водного степенного маршрута. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии. Предварительный осмотр сложных участков и оценка возможности прохождения препятствия. Тренировка управлением катамараном в условиях действия потока на него при различных скоростях и направлении течения.

5. Топография и ориентирование (33 часов).

Ориентирование, измерение расстояний и углов на местности без карты. Измерение углов компасом, измерение расстояний на местности. Определение сторон горизонта: по компасу, по солнцу и часам, по небесным светилам, по признакам местных предметов. Приемы ориентирования на местности по карте. Ориентирование карты по линейному ориентиру. Ориентирование карты по направлению на ориентир. Ориентирование карты по направлению на стороны горизонта. Способы определения своего места положения на карте, по ближайшим ориентирам, засечкой по местному предмету и обратной засечкой по трём предметам.

Азимут. Определение азимута на предмет, определение азимута по карте. Движение по азимуту, исходные данные для движения по азимуту.

Практика. Ориентирование на местности без карты. Измерение пройденного расстояния в походе, на прогулке. Определение азимута по карте и без неё. Ориентирование с помощью навигационной аппаратуры.

6. Обеспечение безопасности (21 часа).

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность человека. Профилактика от клещевого энцефалита. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение умственного и физического переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Конфликты в группе, способы их устранения.

Рассмотрение возможных несчастных случаев и аварий в туристических походах. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условии. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Первая доврачебная помощь. Кровотечение: артериальное, венозное, капиллярное, внутреннее их признаки. Способы остановки кровотечения. Переломы конечностей: виды переломов, их признаки, способы наложения шины. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника, лица и шеи, перелом ключицы, ребер. Ожоги, виды ожогов, первая доврачебная помощь при ожогах.

Переохлаждение, признаки и доврачебная помощь при переохлаждении. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Ведение дневника самоконтроля. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, способы транспортировки.

7. Общая и специальная физическая подготовка (9 часов).

Теория. Общая физическая подготовка. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Индивидуальные ежедневные занятия физической культурой членов группы.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (в летнем походе).

Бег на скорость на дистанции 100, 200, 1000 м. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты. Сдача контрольных нормативов.

Ожидаемый результат.

По окончании двухлетнего обучения обучающиеся будут знать:

- основы туристического быта;
- технику и тактику прохождения пеших, водных и лыжных степенных и категорийных маршрутов;
- топографию и ориентирования на местности по карте, компасу;
- виды туристических узлов;
- виды туристических и таёжных костров;
- технику прохождения дистанции пешеходной II и III класса;
- виды классических и коньковых лыжных ходов;
- основы гигиены в походе и на занятиях;
- способы оказания первой доврачебной помощи при различных видах травм;

Будут уметь:

- самостоятельно организовать туристический бивуак, выбирать место привала, устанавливать палатки, тент, готовить пищу;

- разжигать и использовать типы костров в различных климатических условиях.
- ориентироваться по сторонам горизонта, по компасу, карте и без них;
- читать карты, ориентироваться на местности, двигаться по легенде;
- упаковывать продукты для транспортировки;
- вязать туристические узлы;
- разрабатывать туристические маршруты (маршрутную книжку для походов;
- проходить дистанцию пешеходную II и III класса в индивидуальном прохождении и связке;
- преодолевать естественные препятствия в условиях пешего, водного и лыжного походах;
- ходить классическими и коньковыми видами лыжных ходов;
- оказывать первую доврачебную помощь.

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
2 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 (жу-

мары) – 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.

Дидактические материалы: схемы, карты, образцы вязания узлов, специальная литература.

Формы промежуточного контроля:

Программа предусматривает по итогам двух полугодий каждого учебного года промежуточные контрольные проверки уровня физической подготовленности обучающихся, уровня специальных знаний, 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.

Оценочные материалы: протокол и итоги соревнований Приложение 2, зачёт похода в Маршрутно-квалификационной комиссии.

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 первого года обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
1. Основы туристской подготовки				**75**	**Участие в походе**
сентябрь		Регламент по Спортивному туризму. Разрядные нормативы по спортивному туризму.	беседа	3	Устный опрос
сентябрь		Степенные и категорийные маршруты.	беседа	3	Устный опрос
сентябрь		Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	беседа	3	Устный опрос
сентябрь		Личное и групповое снаряжение в походах	практическая работа	6	
октябрь		Туристские узлы	практическая работа	6	
октябрь		Костры, виды костров.	практическая работа	6	
октябрь		Туристские должности в группе	практическая работа	3	
октябрь		Организация походного быта	практическая работа	3	
октябрь		Питание в туристическом походе	практическая работа	3	
октябрь		Организация и подготовка к походу, техника движения группы в походе	практическая работа	6	
сентябрь		Туристический слёт	Участие в соревнованиях	18	
ноябрь		Пеший, двухдневный туристический поход 1 степени	Участие в походе	15	

2. Спортивный туризм «Дистанция – пешеходная»				**90**	**Участие в соревнованиях**
октябрь		Индивидуальные страховочные системы	практическая работа	3	
ноябрь		Экипировка спортсмена	практическая работа	6	
ноябрь		Верёвки классификация туристических верёвок.	практическая работа	3	
ноябрь		Особенности дистанций 1 и 2 класса на искусственном рельефе.	практическая работа	3	
ноябрь		Преодоление навесной переправы	практическая работа	12	
Ноябрь декабрь		Спуск по перилам с ФСУ	практическая работа	12	
декабрь		Подъём по перилам с зажимом	практическая работа	12	
декабрь		Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием	практическая работа	12	
декабрь		Блок: преодоление навесной переправы и спуск по перилам в связке	практическая работа	6	
декабрь		Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием спуск по перилам в связке	практическая работа	6	
Декабрь январь		Блок: подъём по перилам с зажимом – навесная переправа в связке	практическая работа	6	
январь		«Дистанция - пешеходная» 1 класс, индивидуальное прохождение и в связке.	практическая работа	3	
январь		Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» личная, связка 1 класса	Участие в соревнованиях	6	
3. Лыжная подготовка				**39**	Участие в

					походе
январь		Теоретическая подготовка. 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	
январь		Одновременный бесшажный ход	практическая работа	3	
январь		Одновременный одношажный ход	практическая работа	3	
январь		Одновременный двухшажный ход	практическая работа	3	
январь		Попеременный двухшажный ход	практическая работа	3	
февраль		Повороты в движении и на месте	практическая работа	3	
февраль		Техника преодоления подъёмов	практическая работа	3	
февраль		Техника прохождения спусков и неровностей	практическая работа	3	
февраль		Техника торможения	практическая работа	3	
февраль		Контрольное прохождение 3000 метров классическими лыжными ходами.	практическая работа	3	
март		Проведение лыжного похода	Участие в походе	6	
4. Топография и ориентирование				**21**	
февраль		Топографические и спортивные карты	Беседа	3	Устный опрос
февраль		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		Общие понятия о координатах и системах координат	Беседа	3	Устный опрос
март		Порядок определения координат различных систем	Беседа	3	Устный опрос
5. Водный туризм.				**60**	**Участие в походе**
март		Туристские возможности родного края для водных путешествий	Беседа	3	Устный опрос
март		Особенности водного туризма. Подготовка к проведению водного маршрута	Беседа	12	Устный опрос
март		Снаряжение для водного маршрута	практическая работа	12	
апрель		Техника гребли на катамаране	практическая работа	12	
апрель		Обеспечение безопасности в водном путешествии.	практическая работа	9	
апрель		Режим и график движения на маршруте.	практическая работа	12	
6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				**12**	
апрель		Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	Беседа	3	Устный опрос
май		Оказание первой доврачебной помощи.	практическая работа	3	проверочная работа
май		Зелёная аптека - изучение флоры родного края	беседа	3	Устный опрос
7. Краеведение.				**9**	
май		Родной край, его природные особенно-	Беседа	3	Устный

		сти.			опрос
май		Туристические возможности края. Экскурсионные объекты.	беседа	3	Устный опрос
май		Охрана природы. Общественно полезная работа в походе.	беседа	3	Устный опрос
8.Общая и специальная физическая подготовка				**9**	**Участие в походе и соревнованиях**
май		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	беседа	3	Устный опрос
май		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	беседа	3	Устный опрос
май		Специальная физическая подготовка	практическая работа	3	
		9. Воспитательные мероприятия	Участие в конкурсах, фестивалях	9	
Итого				**306**	

Календарный учебный график второго года обучения

Месяц	**Дата**	**Тема занятия**	**Форма проведения**	**Количество часов**	**Форма контроля**
1. Туристская подготовка, пешеходные маршруты				**78**	**Участие в походе**
сентябрь		Пешеходные маршруты	Беседа	9	Устный опрос
сентябрь		Личное и групповое туристское снаряжение, для пешеходных походов.	практическая работа	12	
октябрь		Организация бивуака	практическая работа	9	

октябрь		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	практическая работа	6	
октябрь		Подготовка к походу.	практическая работа	9	
октябрь		Питание в туристическом походе.	практическая работа	6	
октябрь		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	практическая работа	9	
сентябрь		Туристские слеты и соревнования	Участие в туристическом слёте	18	
2. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная.				**78**	Участие в соревнованиях
ноябрь		**«**Дистанция пешеходная» III класс, индивидуальное прохождение.	практическая работа	36	
ноябрь декабрь		«Дистанция пешеходная» III класс, связка.	практическая работа	36	
декабрь		Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» 2-3 класс, индивидуальное прохождение, связка.	Участие в соревнованиях	6	
3.Лыжная подготовка				**33**	**Участие в походе**
февраль		Физиологические особенности лыжника	беседа	3	Устный опрос
февраль		Повороты в движении и на месте. Техника преодоления подъёмов	практическая работа	3	
февраль		Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения	практическая работа	3	
февраль		Классические лыжные ходы	практическая работа	3	
февраль		Коньковые лыжные ходы	практическая ра-	9	

			бота		
март		Лыжные походы	практическая работа	12	
1. Топография и ориентирование				**33**	Устный опрос
декабрь		Ориентирование, измерение расстояний и углов на местности без карты.	беседа	6	
декабрь		Определение сторон горизонта	беседа	9	поход
декабрь		Приемы ориентирования на местности по карте.	беседа	9	
декабрь		Азимут.	беседа	9	
5 Техника водного туризма				**54**	Устный опрос
март		Особенности водного туризма	беседа	15	
		Топография и ориентирование в водных походах.	практическая работа	15	
		Тактика водного путешествия.	практическая работа	24	
6 Обеспечение безопасности.				**21**	Устный опрос
		Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	беседа	9	
		Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	беседа	9	
		Первая доврачебная помощь.	практическая работа	6	
7 Общая и специальная физическая подготовка				**9**	**Участие в походе и соревнованиях**
		Общая физическая подготовка	практические занятия	3	
		Специальная физическая подготовка.	практические за-	6	

			нятия		
		8. Воспитательные мероприятия	Участие в конкурсах, фестивалях	**18**	
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