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

Рассмотрено на
заседании НМС
Протокол № 1
от 04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ Кера И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ №5
_____ Головкова С.В.

Утверждаю
Директор МБОУ ЖДЛ
_____ Кузменкина И.В.

Утверждаю
Директора МБОУ Гимназия
_____ Чернышева С.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма»

Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

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 базы:

- 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- 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. Программа «Основы спортивного туризма» даёт начальные знания о виде спорта «Спортивный туризм» и краеведении, подготавливает детей к обучению по программе базового уровня. В программу включен региональный компонент: изучение географических особенностей пешеходных и водных маршрутов Верхнебуреинского района, изучение природы Хабаровского края.

Новизна программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является сетевой. Реализуется ЦРТДиЮ и тремя школами: МБОУ ООШ №5, МБОУ ЖДЛ, МБОУ Гимназия.

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.

Адресат программы: дети 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

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Организация	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год

1 год обучения	ЦРТДиЮ	2 часа	1	2	36	72
	МБОУ Гимназия	1 час	1	1	36	36
	МБОУ ЖДЛ	1 час	1	1	36	36
	МБОУ ООШ№5	1 час	1	1	36	36
Итого по программе						108

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 программа туристско-краеведческой направленности является интегрированной и 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 аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	20	4	16	
2	Спортивный туризм	20	4	16	Участие в соревнованиях.
3	Лыжная подготовка	20	4	16	
4	Воспитательные мероприятия	12	-	12	Участие в соревнованиях. Участие в туристическом походе.
Итого:		72	12	60	
	Название раздела реализуемого организациями партнёрами				
1	Топография и ориентирование	12	4	8	

2	Основы гигиены	12	4	8	
3	Краеведение.	12	4	8	Тестирование
Итого:		36	12	24	
Общее количество часов:		108	24	84	

Содержание программы.

1. Основы туристской подготовки (20 часов).

Теория. Спортивный туризм. Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туристических маршрутов. Требования безопасности на маршруте. Личное и групповое снаряжение в походах. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Одежда и обувь для походов. Виды рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Перечень группового снаряжения, правила эксплуатации его. Виды 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. Костры. Классификация костров: костры для обогрева, сушки, приготовления пищи. Виды костров: колодец, шалаш, звёздочка, таёжные костры, полевой, камин и др. Работа с топором и пилой, заготовка дров. Организация походного быта. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивуака). Основные требования к месту привала и бивуака. Работы по развертыванию и свертыванию бивуака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация и подготовка к похода, техника движения группы в походе. Изучение района маршрута. План-график движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Правила и порядок движения группы на маршруте. Режим движения ходового дня, темп. Туристические должности в группе и их обязанности. 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. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивуака. Разработка маршрута многодневного похода. Подготовка личного и группового снаряжения. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, преодоление естественных препятствий.

2. Спортивный туризм «дистанция – пешеходная» (20 часов)

Теория. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). Виды ИСС, способы блокировки ИСС. Узлы, применяемые для блокировки ИСС. Точки крепления на ИСС, личная самостраховка, страховка и сопровождение. 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. Требования безопасности при использовании верёвок. Спортивное туристическое снаряжение.

Практика. Преодоление навесной переправы. Спуск по перилам. Подъём по перилам. Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием.

3. Лыжная подготовка (20 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.

Практика. Подготовка лыж. Подготовка зимней спортивной одежды. Подготовка к классическим лыжным ходам: имитационные движения (с нагрузкой, без нагрузки). Повороты в движении и на месте. Техника торможения. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Техника коньковых ходов: одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный.

4. Топография и ориентирование (12 часов).

Теория. Топографические и спортивные карты. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Измерения расстояний и направления по карте. Условные обозначения. Топографические знаки. Виды топографических знаков: масштабные, линейные, немасштабные. Местные предметы. Рельеф. Масштаб. Изображение рельефа на картах, горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Сечение рельефа, бергштрих. Способы определения крутизны склонов на карте. Компас. Основные направления на стороны горизонта. Ориентирование карты с помощью компаса. Общие понятия о координатах. Порядок определения координат различных систем.

Практика. Работа с картами, чтение карт и условных обозначений. определение на карте топографических знаков, рельефа, масштаба, крутизны склоны, высоты сечения. Ориентирование карты по компасу. Определение широты и долготы. Определение места положения на карте с компасом и без компаса.

5. Основы гигиены (12 часов).

Теория. Личная гигиена, профилактика заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена одежды и обуви. Походная медицинская аптечка. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Перевязочные и антисептические средства. Личная аптечка туриста. Помощь при небольших травмах. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Первая доврачебная помощь. Кровотечение и 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. Переохлаждение, признаки. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. 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. Формирование походной медицинской аптечки. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, транспортировка пострадавшего.

6. Краеведение (12 часов)

Теория. Родной край, его природные особенности. Изучение карты родного края. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Исторические сведения родного края. История своего населенного пункта. Туристские возможности края. Экскурсионные объекты. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Охрана природы, общественно полезная работа в походе. Изучение растительного и животного мира. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников природы.

Практика. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея.

7. Воспитательные мероприятия(12 часов).

Участие в соревнованиях по спортивному туризму, походы выходного дня, туристические слёты.

Ожидаемый результат.

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- правила поведения в лесу, у водоема, в походе, в экстремальной ситуации;
- технику прохождения некатегорийных препятствий;
- виды туристических узлов;
- спортивное туристическое снаряжение и его применение;
- виды классических и коньковых лыжных ходов;
- гигиенические требования при занятиях туризмом;
- виды топографических карт, топографические знаки;
- историю родного края;
- первую доврачебную помощь пострадавшему;
- стороны горизонта, устройство компаса;
- упражнения для развития физических качеств.

Будут уметь:

- ухаживать за собой, своей одеждой и обувью в походе:
- ориентироваться по сторонам горизонта, по компасу;
- читать карты;
- проходить некатегорийные препятствия индивидуально и в группе;
- вязать туристические узлы;
- преодолевать естественные препятствия в условиях степенного туристического похода;
- ходить классическими 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 (ЦРТДиЮ)	15.09.2025г	31.05.2026г	36	36	72	1 раз в неделю по два часа
1 год обучения (МБОУ Гимназия, МБОУ ЖДЛ,	15.09.2025г	31.05.2026г	36	36	36	1 раз в неделю по одному часу

МБОУ ООШ №5)						

Формы проведения занятий: занятия в спортивном зале , 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.

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

(ЦРТДиЮ)

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
1. Основы туристской подготовки				**20**	**Участие в походе**
Сентябрь - ноябрь		История развития туризма. Виды туризма, их особенности	беседа	2	Устный опрос
		Личное и групповое снаряжение в походах	практическая работа	2	
		Туристские узлы	практическая работа	2	
		Костры, виды костров.	практическая работа	2	
		Организация походного быта.	практическая работа	2	
		Организация и подготовка к похода, техника движения группы в походе.	практическая работа	2	
		Естественные препятствия, способы их преодоления	практическая работа	2	
		Походы выходного дня	Участие в походах	4	
2. Спортивный туризм				**20**	**Участие в соревнованиях**
		Требования безопасности с туристическим снаряжением.	беседа	2	
		Индивидуальные страховочные системы (ИСС)	практическая работа	2	

		Верёвки классификация туристических верёвок.	беседа	2	
		Спортивное туристическое снаряжение: карабины, зажимы, ФСУ, блок-ролики. Их виды и применение	практическая работа	2	
		Преодоление навесной переправы	практическая работа	2	
		Спуск по перилам с ФСУ	практическая работа	2	
		Подъём по перилам с зажимом	практическая работа	2	
		Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием	практическая работа	2	
		Соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях «Дистанция пешеходная» 1-2 классов	Участие в соревнованиях	2	
3. Лыжная подготовка				**20**	**Участие в походе**
Февраль - март		Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	беседа	2	Устный опрос
		Инвентарь, обувь, одежда лыжника.	беседа	2	Устный опрос
		Повороты в движении и на месте.	практическая работа	2	
		Техника торможения	практическая работа	2	
		Одновременный бесшажный ход	практическая работа	2	
		Одновременный одношажный ход	практическая работа	2	
		Одновременный двухшажный ход	практическая работа	2	

		Попеременный двухшажный ход	практическая работа	2	
		Техника коньковых ходов: одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный.	практическая работа	4	
7.Воспитательные мероприятия			соревнования, туристический слёт	**12**	Участие в туристическом слёте
Итого				**72**	

Календарный учебный график
(МБОУ Гимназия, МБОУ ЖДЛ, МБОУ ООШ №5)

Месяц	**Дата**	**Тема занятия**	**Форма проведения**	**Количество часов**	**Форма контроля**
1. Топография и ориентирование				**12**	
		Топографические и спортивные карты	беседа	2	тестирование
		Топографические знаки	беседа	2	тестирование
		Масштаб. Рельеф	беседа	2	тестирование
		Координаты и системы координат	беседа	2	тестирование
		работа с компасом	беседа	2	тестирование
		Определение места положения на карте с компасом и без компаса	беседа	2	тестирование
2. Основы гигиены				**12**	
		Личная гигиена, гигиена одежды и обуви	беседа	2	тестирование

		Систематические занятия физическими упражнениями	беседа	2	тестирование
		Походная медицинская аптечка.	беседа	2	тестирование
		Переломы конечностей	беседа	2	тестирование
		Ожоги и обморожения	беседа	2	тестирование
		Помощь при небольших травмах	беседа	2	тестирование
3. Краеведение.				**12**	
		Родной край, его природные особенности.	беседа	2	тестирование
		Туристические возможности края.	беседа	4	тестирование
		Экскурсионные объекты.	беседа	2	тестирование
		Охрана природы. Общественно полезная работа в походе.	беседа	4	тестирование
Итого				**36**	

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