

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «28» августа 2026 г. № 185 о/д
_____ Н.Е. Зябкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
« Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации образовательной программы: 2 года
Количество часов: 144

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Большаков Владислав Станиславович

Волосово
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 – 8
2. Учебный план.....	8 – 9
3. Учебно-тематическое планирование	9 – 12
4. Содержание программы	12 – 14
5. Ресурсное обеспечение программы.....	14
6. Список литературы	14 – 15
7. Приложение 1.....	16 – 17
8. Приложение 2.....	18 – 21

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм»

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Спортивный туризм»** разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Сетевыми партнёрами являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Изварская СОШ», расположенная по адресу: Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. Извара, дом 53.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, конкурсах, фестивалях.
2. МОУ «Изварская СОШ» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах с необходимым оборудованием и участием специалистов образовательной организации.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» обусловлена спросом родителей, так как современные дети ведут малоподвижный и затворнический образ жизни, а занятия спортивным туризмом имеют оздоровительное и воспитательное значение.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление препятствий различной сложности в природной среде, а также на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Чтобы преодолевать туристические маршруты необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия, спортивное путешествие включает набор классификационных по сложности естественных препятствий.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» для обучающихся 11-15 лет направлена на изучение пешеходного туризма, задачей которого является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий.

Помимо оздоровительного и спортивного направления, программа имеет большое прикладное значение, так в ходе ее освоения обучающиеся приобретают навыки ориентирования на местности, которые необходимы не только туристам, но и людям таких профессий как геолог, эколог, археолог, а также людям, связанным с различными военными профессиями.

В ходе занятий у обучающихся развивается понимание необходимости ведения здорового образа жизни, стремление к самосовершенствованию и укреплению здоровья, формируются морально волевые и личностные качества, развивается образное мышление и зрительная память.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» актуальна как инструмент всестороннего развития личности, решения социально значимых задач и подготовки граждан к жизни в современном мире.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм». Программа предусматривает приобретение обучающимися начальных знаний о своем крае; технике и тактике спортивного туризма; ведения краеведческих наблюдений и исследований; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» заключаются в том, что она составлена с использованием концентрического подхода, что предполагает периодическое возвращение обучающихся к одному и тому же учебному материалу для его более детального и глубокого освоения.

На первом году обучения, даются начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно заниматься туризмом. Блок «Специальная подготовка» вводится на втором году обучения. Многие темы при этом совпадают и

основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала.

Упор делается на систематичность занятий, способствующих приобретению знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков предполагается организация практической деятельности обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» состоит в построении системы работы, которая включает:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.
- Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.
- Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки обучающихся.
- Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по спортивному туризму.
- Воспитание морально-волевых и духовных качеств.
- Раскрытие индивидуальности ребёнка.
- Формирование ответственного отношения к собственной жизни и здоровью.

Кроме того, занятия по программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся.

Используемая система работы позволяет достичь поставленную цель.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм»:

Создать условия для формирования у обучающихся готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, способствовать гармоничному физическому развитию. Формирование навыков спортивного ориентирования.

Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- ✓ учить надевать страховочную систему и проверять её исправность;
- ✓ учить вязке основных узлов;
- ✓ отработать преодоление простых препятствий;
- ✓ учить ориентированию по сторонам горизонта и природным признакам;

- ✓ учить читать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- ✓ совершенствовать технику преодоления естественных препятствий;
- ✓ научить составлять график движения для 2–3-дневного похода;
- ✓ освоить заполнение маршрутной документации (заявка, маршрутный лист);
- ✓ углубить навыки ориентирования: движение по азимуту, сопоставление карты с местностью;
- ✓ учить правила техники безопасности на технических этапах и в походах.

Развивающие:

- ✓ развивать общую выносливость через кроссовую подготовку;
- ✓ улучшать координацию движений на полосе препятствий;
- ✓ тренировать ловкость в подвижных играх с элементами туризма;
- ✓ укреплять мышцы рук и спины через лазание по канату и гимнастической стенке;
- ✓ повышать силовую выносливость через переноску рюкзаков;
- ✓ тренировать внимание при чтении карты на ходу;
- ✓ развивать тактическое мышление в командных соревнованиях;
- ✓ улучшать адаптацию к переменным погодным условиям;
- ✓ развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия);
- ✓ развивать личностные свойства: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать дисциплину через соблюдение правил безопасности;
- ✓ формировать чувство взаимовыручки в командных эстафетах;
- ✓ прививать бережное отношение к природе (правила поведения в лесу);
- ✓ развивать целеустремлённость через выполнение нормативов;
- ✓ воспитывать ответственность за порученное дело роли в группе;
- ✓ формировать лидерские качества через назначение дежурных командиров;
- ✓ укреплять экологическую культуру (минимизация следов пребывания в природе);
- ✓ воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Возраст обучающихся. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» адресована обучающимся школьного возраста. Возраст обучающихся 11 – 15 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» рассчитана на 2 года обучения, всего 72 часа в год.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Формы обучения. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Виды занятий по программе определяются содержанием и предусматривают:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия в зале или на учебно-тренировочной площадке;
- Комбинированные занятия, сочетающие теорию и практику;
- Учебно-тренировочные занятия на местности;
- Походы и учебно-тренировочные сборы;
- Соревнования и слёты.

Режим занятий. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся школьного возраста (11 – 15 лет) – 45 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ.

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм».

Предметные.

Обучающийся будет:

- ✓ знать правила личной гигиены и профилактики травматизма в походах;
- ✓ знать основы топографии и ориентирования на местности;
- ✓ знать виды туризма (пеший, горный, водный, лыжный, велотуризм и др.);
- ✓ знать правила организации питания и быта в походе;
- ✓ знать принципы экологической безопасности и правила поведения в природе;
- ✓ знать технику безопасности и меры профилактики чрезвычайных ситуаций;
- ✓ знать основы оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ знать особенности снаряжения для разных видов туризма и правила его эксплуатации;
- ✓ уметь ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить маршруты;
- ✓ уметь технически правильно преодолевать естественные препятствия;
- ✓ уметь организовать лагерь, разводить костёр, готовить еду в походных условиях;
- ✓ уметь читать топографическую карту, составлять маршрут похода;
- ✓ уметь оказывать первую помощь себе и товарищам, использовать походную аптечку;
- ✓ уметь подавать сигналы бедствия;
- ✓ уметь работать в команде: распределять обязанности, координировать действия, поддерживать друг друга;
- ✓ уметь адаптироваться к различным природно-климатическим условиям;

Метапредметные.

Обучающийся научится:

- ✓ следовать инструкциям педагога и понимать цель выполняемых действий;
- ✓ анализировать ситуацию, принимать решения и отвечать за них;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению при работе в паре или команде;

- ✓ планировать и организовывать деятельность;
- ✓ оценивать риски и обеспечивать безопасность в природной среде;
- ✓ применять знания из разных областей (география, биология, экология, медицина) на практике;
- ✓ проводить самоанализ и рефлексию: оценивать свои успехи и определять зоны роста;
- ✓ использовать навыки саморегуляции: релаксации, аутотренинга, восстановления после нагрузок.

Личностные.

У обучающегося будут сформированы:

- ✓ положительное отношение к систематическим занятиям туризмом и здоровому образу жизни;
- ✓ понимание роли туризма в укреплении здоровья и развитии личности;
- ✓ волевые качества: целеустремлённость, решительность, смелость, выдержка, самообладание;
- ✓ инициативность и самостоятельность;
- ✓ бережное отношение к природе и окружающей среде;
- ✓ патриотизм и гражданственность через знакомство с родным краем и его историей;
- ✓ навыки общения и взаимодействия в коллективе, в т. ч. в экстремальных условиях;
- ✓ осознание ответственности за себя и окружающих.
- ✓ дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Критерии оценки достижения планируемых результатов. Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» осуществляется по трём уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала);
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала);
- низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Определение уровня освоения программы обучающимися представляет собой совокупность мероприятий: планирование; использование различных форм контроля; анализ результатов; документальное оформление результатов контроля.

Формы подведения итогов. Для контроля, оценки и подведения итогов освоения программы используются: опрос, практическая работа, тестирование (Приложение 2), соревнования.

2. Учебный план.

1 год обучения

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Опрос.

2.	Туристическая подготовка.	52	20	32	Практическая работа.
3.	Ориентирование.	8	2	6	Практическая работа.
4.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2	Практическая работа.
5.	Участие в соревнованиях.	6		6	Тестирование. Соревнования школьников по пешеходному туризму.
ВСЕГО:		72	26	46	

2 год обучения.

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Опрос.
2.	Туристическая подготовка.	52	20	32	Практическая работа.
3.	Ориентирование.	8	2	6	Практическая работа.
4.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2	Практическая работа.
5.	Участие в соревнованиях.	6		6	Тестирование. Соревнования школьников по пешеходному туризму.
ВСЕГО:		72	26	46	

3. Учебно-тематическое планирование.

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Вводное занятие		2
1 - 2	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	2
2. Туристическая подготовка.		52
3 - 4	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	2

5 - 6	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой.	2
7 - 8	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык.	2
9 - 10	Установка и снятие палатки.	2
11 - 12	Переправа по бревну через ручей с опорой на шест, гать.	2
13 - 14	Гать, траверс склона.	2
15 - 18	Воздушная переправа с сопровождением.	4
19 - 24	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	6
25 - 28	Подъём по склону серпантином (со сменой лидера)	4
29 - 32	Азимут и азимутальный ход.	4
33 - 36	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета.	4
37 - 38	Топографические знаки.	2
39 - 40	Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка Роста»).	2
41 - 44	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	4
45 - 48	Бросок верёвки в цель	4
49 - 50	Спуск (спортивным способом)	2
51 - 52	Подъём (спортивным способом)	2
53 - 54	Измерение скорости течения реки	2
3. Ориентирование.		8
55 - 62	Ориентирование в заданном направлении.	8
4. Оказание первой доврачебной помощи.		4
62 - 64	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	2
65 - 66	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	2
5. Участие в соревнованиях.		6
67 - 72	Участие в соревнованиях.	6
ВСЕГО:		72

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Вводное занятие		2
1 - 2	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника	2

	безопасности во время занятий.	
2. Туристическая подготовка.		52
3 - 4	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	2
5 - 6	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой. Примечание: вяжутся на время.	2
7 - 8	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык. Примечание: вяжутся на время.	2
9 - 10	Организация временного укрытия из подручного материала.	2
11 - 12	Совершенствование переправы по бревну через ручей с опорой на шест, гать.	2
13 - 14	Гать, траверс склона.	2
15 - 16	Воздушная переправа с сопровождением.	2
17 - 18	Совершенствование воздушной переправы с сопровождением.	2
19 - 20	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	2
21 - 22	Совершенствование укладки бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	2
23 - 24	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	2
25 - 26	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера).	2
27 - 28	Подъём по склону с применением жумара.	2
29 - 32	Азимут и азимутальный ход.	4
33 - 36	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета.	4
37 - 38	Топографические знаки.	2
39 - 40	Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка Роста»).	2
41 - 44	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета.	4
45 - 48	Бросок верёвки в цель.	4
49 - 50	Спуск с применением спускового устройства «восьмерка», прусика.	2
51 - 52	Подъём (спортивным способом).	2
53 - 54	Измерение скорости течения реки.	2
3. Ориентирование.		8
55 - 62	Ориентирование в заданном направлении.	8
4. Оказание первой доврачебной помощи.		4

63 - 64	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	2
65 - 66	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	2
5. Участие в соревнованиях.		6
67 - 72	Участие в соревнованиях.	6
ВСЕГО:		72

4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм».

Многие темы в дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» совпадают и основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала.

1. Вводное занятие.

Правила безопасности в спортивном туризме включают в себя: обязательное наличие исправного снаряжения, обязательную разминку, использование страховки на этапах и соблюдение дистанции.

Ключевые меры: одежда по погоде, использование обуви с нескользящей подошвой, запрет на опасные игры и своевременное сообщение о недомогании. Перед началом занятий для разогрева мышц и суставов необходима обязательная разминка. Выполнение технических приемов (подъемы, спуски, навесные переправы) только со страховкой тренера или партнера. При получении травмы, боли в мышцах или недомогании немедленно прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

2. Туристическая подготовка

Спортивный туризм — это вид спорта, направленный на преодоление естественных препятствий (гор, рек, пещер) в походах или на специальных дистанциях, сочетающий физическую нагрузку с элементами приключений. В России он включает пешеходные, водные, лыжные, горные и иные виды, регулируемые Федерацией спортивного туризма.

В основе лежит преодоление природных препятствий (перевалы, пороги, вершины) с применением специальной техники и тактики.

Основные туристические узлы — проводник, восьмерка, двойной проводник и прямой — предназначены для создания петель, связывания веревок и обеспечения страховки. Проводник и восьмерка (наиболее надежная) создают петли на конце веревки, двойной проводник — две петли (для надежности), а прямой узел используется для соединения двух веревок одинакового диаметра.

Узлы для связывания веревок.

Встречный: Используется для соединения двух веревок одного диаметра или плоских лент. Один конец повторяет рисунок простого узла, завязанного на другом конце. Очень надежен и не требует контрольных узлов.

Шкотовый: Предназначен для связывания веревок разного диаметра (к петле толстой веревки привязывается тонкая). Легко развязывается, но может «ползти» при переменных нагрузках, поэтому обязательны контрольные узлы.

Брамишкотовый: Усиленная версия шкотового узла (тонкая веревка делает два оборота вокруг петли толстой). Более надежен при соединении веревок сильно разного диаметра или жесткости.

Узлы для привязывания к опоре.

Булинь (Беседочный): Один из важнейших узлов. Образует незатягивающуюся петлю на конце веревки. Применяется для страховки и крепления к опоре; легко развязывается даже после сильной нагрузки.

Удавка: Затягивающаяся петля для быстрого и надежного крепления веревки к дереву или столбу. Часто используется для транспортировки (например, бревен) или закрепления навесных переправ.

В практической части обучающиеся учатся устанавливать и снимать палатку, преодолевать переправу по бревну через ручей с опорой на шест, гать. Тренируются воздушной переправе с сопровождением, подъёму по склону серпантинном.

Учатся определять азимут и расстояние до недоступного предмета.

Изучают топографические знаки.

Бросок веревки (спасательного конца) в цель в спортивном туризме — это технический прием для оказания помощи, заключающийся в точной подаче веревки, упакованной в мешок, на определенное расстояние. Для точного броска используется утяжеленный мешок, обеспечивающий дальность и точность, что позволяет доставить веревку к "пострадавшему".

Спортивные способы подъема и спуска в туризме — это техники быстрого преодоления крутых склонов с использованием перил (веревки) и личного снаряжения. При подъеме применяют «жумаринг» (зажим) или обхват веревки, при спуске — дюльфер (через «восьмерку» или карабин) или спортивный спуск, обеспечивая высокую скорость и безопасность.

Обучающиеся выполняют практическое занятие подъема и спуска спортивным способом и спуск с применением спускового устройства «восьмерка», прусика.

Измерение скорости течения реки. Основные методы включают «поплавочный» способ (замер времени прохождения предметом известного расстояния), использование гидрометрической вертушки или расчета скорости против течения.

3. Ориентирование

Ориентирование в заданном направлении — дисциплина спортивного туризма, где обучающийся обязан пройти контрольные пункты (КП) в строгой последовательности, определенной организаторами, за минимальное время. Используя карту и компас, обучающийся самостоятельно выбирает оптимальный маршрут между КП, преодолевая дистанцию от 5 до 15 км по пересеченной местности.

4. Оказание первой доврачебной помощи

После теоретической части, обучающиеся выполняют практическую, оказывают первую доврачебную помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых и первую доврачебную помощь при ушибах, растяжении, переломе. Практическое занятие проходит в центре «Точка Роста».

5. Участие в соревнованиях

Организуются мероприятия туристско-краеведческой направленности, олимпиада посвященная «Всемирному Дню туризма», турслеты по пешеходному туризму, где обучающиеся могут проявить свои навыки и умения и посоревноваться между собой.

5. Ресурсное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм».

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

- Игры, пособия, материалы по тематике;
- Методическая продукция по разделам программы;
- Методические рекомендации по организации программы «Спортивный туризм»;
- Разработки из опыта педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения; коллективного взаимообучения, модульного обучения, личностно-ориентированная технология, технология дифференцированного обучения, ИКТ, проблемно-поисковая технология, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» используются средства обучения: визуальные (карты, иллюстрации, схемы, графики, диаграммы и т.п.); аудиальные; аудиовизуальные (фильмы, видеоматериалы).

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» проводятся на базе школы.

Средства обучения, предоставленные МОУ «Изварская СОШ»:

1. Спортивный зал МОУ «Изварская СОШ».
2. Многофункциональная спортивная площадка МОУ «Изварская СОШ».
3. Туристическое снаряжение, карабины, компасы, карта.
4. Оборудование Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста».

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

Для педагогов:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2013.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2011.

3. Балабанов И. В. Узлы. М., 2012.
4. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 2007.

Для обучающихся:

1. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2014.
2. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 2008.
3. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 2006.

Календарный учебный график 2026-2027

Образовательная программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» Физкультурно-спортивной направленности	
Начало учебного года	С 01 сентября 2026 года	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 30 декабря 2026 года 2-ой период (2-ое полугодие) с 11 января по 31 мая 2027 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 6 дней. Занятия проводятся всем составом объединения	
Режим занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ с 14.00 по 20.00 часов. Продолжительность занятий – 45 минут	
Учебная нагрузка в неделю	2 раза в неделю по 1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии</u> : 04.11.2026; <u>во втором полугодии</u> : с 31.12.2026 по 10.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	
Промежуточная аттестация	по графику (согласно положению о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2027 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2027 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период каникул	<u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.	

--	--

Календарный учебный график 2027-2028

Образовательная программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» Физкультурно-спортивной направленности	
Начало учебного года	С 01 сентября 2027 года	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 01 сентября по 30 декабря 2027 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> с 11 января по 31 мая 2028 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 6 дней. Занятия проводятся всем составом объединения	
Режим занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ с 14.00 по 20.00 часов. Продолжительность занятий – 45 минут	
Учебная нагрузка в неделю	2 раза в неделю по 1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни в <u>первом полугодии</u> : 04.11.2027; <u>во втором полугодии</u> : с 31.12.2027 по 10.01.2028, 23.02.2028, 08.03.2028, 01.05.2028, 09.05.2028	
Промежуточная аттестация	по графику (согласно положению о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2028 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2028 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период каникул	<u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.	

Тест по правилам поведения в походах и на соревнованиях

Часть 1. Походы

Вопрос 1. Подготовка к выходу на природу начинается:

- а) с определения района путешествия и составления плана похода;
- б) с подготовки набора необходимых продуктов;
- в) с постановки задачи каждому участнику похода;
- г) с приобретения навигационного оборудования.

Вопрос 2. При проведении бивачных работ необходимо:

- а) выбрать место для бивака рядом с сухой частью русла горной реки;
- б) выбрать площадку для костра на открытом, но защищённом от ветра месте, около воды;
- в) развести костёр около деревьев, камыша, тростника, сухой травы, обеспечив тем самым запас топлива;
- г) не разводить огонь на торфяниках и каменистых россыпях;
- д) разжечь костёр с помощью растопки из сухих веточек, бересты, стружек, лишайника, лучины.

Вопрос 3. Кто из туристов должен иметь с собой спички в герметичной упаковке?

- а) руководитель группы;
- б) турист, достигший возраста 18 лет;
- в) каждый турист;
- г) спички туристам иметь нельзя.

Вопрос 4. В сырую холодную погоду, если позволяет запас дров, рекомендуется разводить:

- а) один костёр — для приготовления пищи и просушивания одежды;
- б) два костра: один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды;
- в) три костра: один для приготовления пищи, второй для просушивания одежды, третий для отпугивания диких животных;
- г) чем больше — тем лучше.

Вопрос 5. К личному снаряжению туриста **не** относятся:

- а) топор;
- б) одежда и обувь;
- в) умывальные принадлежности;
- г) палатка;
- д) схемы и карты;
- е) компас;
- ж) варочная посуда.

Вопрос 6. При пешем походе по равнинной местности с рюкзаком скорость движения достигает:

- а) 1-2 км/ч;
- б) 2-3 км/ч;
- в) 3-4 км/ч;
- г) 5-6 км/ч.

Вопрос 7. При пеших походах туристы передвигаются:

- а) в шеренгу;
- б) колонной по одному человеку;
- в) группой;
- г) парами по двое.

Вопрос 8. Ритм переходов в пеших походах составляет:

- а) 40 мин движения и 10–20 мин отдыха;
- б) 50 мин движения и 20–30 мин отдыха;
- в) 60 мин движения и 30 мин отдыха.

Вопрос 9. Если судно перевернулось на волне или на глубине, какие должны быть действия туристов-водников?

- а) немедленно поставить лодку на киль, пока она не затонула;
- б) вылавливать уплывшие с перевернутой лодки вещи;
- в) плыть к берегу, отгоняя судно на мелководье, где перевернуть на киль.

Вопрос 10. От всех участников различных походов требуется:

- а) высокая дисциплина;
 - б) соблюдение правил поведения на маршруте;
 - в) быстрое выполнение команд руководителя;
 - г) выполнение своих обязанностей;
 - д) всё вышеперечисленное.
-

Часть 2. Соревнования

Вопрос 11. Перед участием в соревнованиях важно:

- а) проверить снаряжение и экипировку;
- б) изучить правила и регламент соревнований;
- в) провести разминку;
- г) всё вышеперечисленное.

Вопрос 12. Во время соревнований по спортивному ориентированию запрещено:

- а) пользоваться GPS-навигатором, если это не предусмотрено правилами;
- б) помогать другим участникам;
- в) отклоняться от обозначенного маршрута;
- г) а и в.

Вопрос 13. При участии в соревнованиях на открытой местности в жаркую погоду необходимо:

- а) избегать длительного нахождения под прямыми солнечными лучами;
- б) пить достаточно воды;
- в) носить головной убор;
- г) всё вышеперечисленное.

Вопрос 14. В случае травмы во время соревнований нужно:

- а) продолжить участие, чтобы не подвести команду;
- б) сообщить судье или медицинскому персоналу;
- в) самостоятельно обработать рану и вернуться к соревнованиям;
- г) покинуть место проведения без уведомления.

Вопрос 15. При проведении соревнований на воде участники обязаны:

- а) иметь спасательный жилет, если это предусмотрено правилами;
- б) следовать указаниям судей и спасателей;
- в) проверять исправность плавсредства перед стартом;
- г) всё вышеперечисленное.

Вопрос 16. На соревнованиях по велоспорту на пересечённой местности важно:

- а) соблюдать дистанцию между участниками;
- б) использовать защитный шлем;
- в) следить за состоянием велосипеда;
- г) всё вышеперечисленное.

Вопрос 17. При ухудшении погодных условий во время соревнований организатор может:

- а) перенести старт;
- б) отменить соревнования;
- в) изменить маршрут;
- г) всё вышеперечисленное.

Вопрос 18. После завершения соревнований участник обязан:

- а) сдать выданное организаторами снаряжение;
- б) оставить мусор на месте;
- в) поблагодарить организаторов;
- г) а и в.

Вопрос 19. При обнаружении неисправности снаряжения во время соревнований следует:

- а) попытаться исправить её самостоятельно;
- б) прекратить участие и сообщить судье;
- в) игнорировать проблему и продолжить выступление;
- г) попросить помощи у другого участника.

Вопрос 20. На соревнованиях по туризму и ориентированию важно:

- а) уметь читать карту и пользоваться компасом;
 - б) знать основы оказания первой помощи;
 - в) соблюдать график движения и контрольные сроки;
 - г) всё вышеперечисленное.
-

Ответы

Часть 1. Походы:

1 — а; 2 — б, г, д; 3 — в; 4 — а; 5 — а, г, ж; 6 — в; 7 — б; 8 — а; 9 — в; 10 — д.

Часть 2. Соревнования:

11 — г; 12 — г; 13 — г; 14 — б; 15 — г; 16 — г; 17 — г; 18 — г; 19 — б; 20 — г.