

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения» г.о. Самара



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

«ЦДЮТиК» г.о. Самара

Герасимова З.Я.

Приказ №45-од

От «27» марта 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная

Общеразвивающая программа

«Пешеходный туризм-Новое поколение»

Место реализации: МБУ ДО «ЦДЮТиК».

443020, г. Самара, ул. Арцыбушевская, д.3а

Уровень освоения: базовый (с разноуровневым подходом: 1-й год-ознакомительный, 2-й- базовый, 3-5 продвинутой)

Возраст детей: 6-18 лет

Срок обучения: 5 лет

Направленность: туристско-краеведческая

Составитель:

Методист

Краевая Светлана Анатольевна

Педагог дополнительного
образования,
реализующий программу:

Мулюкина А.В.

e-mail: vikarina0875@gmail.com

Тел: 89179597260

Самара 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Календарно-тематические планы по годам обучения
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы аттестации и контроля
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЯ

- Приложение 1. Индивидуальная карта воспитанника
- Приложение 2. Примерный перечень тем исследовательских и творческих работ
- Приложение 3. Словарь туристских терминов
- Приложение 4. Лист корректировки программы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „спортивный туризм“»;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утв. приказом Минспорта РФ от 22.04.2021 № 255);
- Устав МБУ ДО «ЦДЮТиК» г.о. Самара и локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность программы

Актуальность курса заключается в том, что в период обновления образования значительно возрастает роль оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

В 2025–2026 учебном году программа сохраняет высокий воспитательный потенциал, соответствует Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и обновлённым ФГОС.

Отличительные особенности программы

Программа является модифицированным вариантом типовой программы «Пешеходный туризм» (Самара, 1997, автор – В.М. Кленов) и адаптирована под условия работы в г.о. Самара. Программа разноуровневая, рассчитана на 5 лет обучения. В программу включены разделы судейской подготовки (4-й год) и спасательных работ (5-й год).

Программа разноуровневая:

- 1-й год – ознакомительный уровень (основы туристской подготовки, топография, ориентирование, краеведение);
- 2-й год – базовый уровень (углубление знаний, техника и тактика, организация соревнований);
- 3–5 годы – продвинутый уровень (экстремальные ситуации, ПСР, судейская подготовка, инструкторская подготовка).

Адресат программы

Программа адресована учащимся 6–18 лет (1–11 классы). Оптимальная численность группы: 10–18 человек. Набор в группы свободный, без специального отбора, при наличии желания и интереса к туризму и медицинского допуска.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 5 лет. Объём программы: 144 часа в 1-й год обучения, 324 часа – во 2–5 годы обучения. Всего – 1440 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

- 1-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 часа в неделю);
- 2–5 годы обучения: 3–4 раза в неделю по 2–3 часа (9 часов в неделю);
- Продолжительность академического часа – 40–45 минут;
- Походы выходного дня и соревнования – до 8 часов.

Форма обучения

Очная. Допускается использование дистанционных образовательных технологий при проведении отдельных теоретических занятий (в соответствии с Правилами применения ЭО и ДОТ, Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678).

Особенности организации образовательного процесса

Программа построена на принципах: индивидуального подхода, природосообразности, системности, комплексности и последовательности, цикличности. Теоретические занятия проводятся в помещении, практические – на тренировочных полигонах (школьный двор, Загородный парк, Дубовая роща) и во время 1–3-дневных выездов и походов. После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится зачётное мероприятие (поход, слёт, соревнования, лагерь).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование социально адаптированной личности, способной к самореализации через занятия пешеходным туризмом.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с основами туристской подготовки, элементами техники и тактики спортивного туризма;
- сформировать базовые знания в области туризма;
- выработать умения и навыки здорового образа жизни;
- познакомить с особенностями природы и истории Самарского края;
- обучить правилам судейства соревнований по спортивному туризму (4–5 годы);
- обучить основам поисково-спасательных работ (5-й год).

Развивающие:

- развить коммуникативные способности, силу воли;
- развить внимание, образное мышление, наблюдательность, творческое воображение;
- развить навыки ориентирования на местности;
- развить физические качества (выносливость, силу, ловкость, координацию).

Воспитательные:

- воспитать бережное отношение к природе, животным и растениям нашего края;
- сформировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом;
- формировать ответственность за своё здоровье у учащихся;
- формировать ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план по годам обучения (общий)

Год обучения	Уровень	Всего часов	Теория	Практика
1-й год	Ознакомительный	144	48	96
2-й год	Базовый	324	42	282
3-й год	Продвинутый	324	86	238
4-й год	Продвинутый	324	51	273
5-й год	Продвинутый	324	17	307

Учебно-тематический план 1-го года обучения (144 часа)

№	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика
---	-----------------------	-------	--------	----------

1	Основы туристской подготовки	56	18	38
2	Топография и ориентирование	16	8	8
3	Краеведение	36	12	24
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12
6	Начальная инструкторская подготовка	10	4	6
Итого		144	48	96

Учебно-тематический план 2-го года обучения (324 часа)

№	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	196	14	182
2	Топография и ориентирование	34	8	26
3	Краеведение	24	4	20
4	Основы безопасности	34	10	24
5	Общая и специальная физическая подготовка	26	2	24
6	Инструкторская подготовка	10	4	6
Итого		324	42	282

Учебно-тематический план 3-го года обучения (324 часа)

№	Наименование	Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	140	17	123

	(пешеходный туризм)			
2	Спортивное ориентирование	16	4	12
3	Спортивный туризм	23	5	18
4	Основы медицинской подготовки	32	3	29
5	Общая и специальная физическая подготовка	108	-	108
Итого		324	86	238

Примечание: в 3-м году также включены разделы по судейской подготовке и ПСР в рамках программы.

Учебно-тематический план 4-го года обучения (324 часа)

№	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика
1	Общая туристская подготовка	36	12	24
2	Техника пешеходного и лыжного туризма	48	12	36
3	Туристские слеты	6	6	-
4	Судейская подготовка	88	24	64
5	Топография и ориентирование	18	2	16
6	Краеведение	12	4	8
7	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8
8	Общая и специальная физическая подготовка	78	28	50

9	Авторская песня	8	4	4
Итого		324	96	210

Учебно-тематический план 5-го года обучения (324 часа)

№	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика
1	Вводная часть	3	3	-
2	Подготовка к туристскому походу	140	17	123
3	Спортивное ориентирование	16	4	12
4	Спортивный туризм	23	5	18
5	Основы медицинской подготовки	32	3	29
6	Общая и специальная физическая подготовка	108	-	108
7	Оценка результативности обучения	2	-	2
Итого		324	32	292

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения (ознакомительный уровень)

Обучающиеся будут знать:

- перечень личного и группового снаряжения;
- организацию питания в походе;
- технику безопасности в походе;
- основы картографии и топографии;
- основные способы ориентирования на местности;
- как комплектовать медицинскую аптечку;
- приёмы транспортировки пострадавшего.

Уметь:

- составить дневник туристского похода;
- собрать рюкзак;
- разжечь костёр, готовить на костре;

- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- выполнять спортивно-физические упражнения.

По окончании 2-го года обучения (базовый уровень)

Обучающиеся будут знать:

- правила пользования личным и групповым снаряжением;
- технику и тактику туристского похода;
- способы ориентирования по местным предметам;
- технику преодоления естественных препятствий.

Уметь:

- организовывать питание в походе;
- работать с топографическими картами;
- преодолевать естественные препятствия;
- ремонтировать снаряжение.

По окончании 3-го года обучения (продвинутый уровень)

Обучающиеся будут знать:

- правила проведения походов;
- тактику движения и технику преодоления препятствий;
- психологические факторы, влияющие на безопасность группы.

Уметь:

- читать топографические карты;
- ориентироваться на местности;
- владеть техникой и тактикой туризма.

По окончании 4-го года обучения (продвинутый уровень)

Обучающиеся будут знать:

- правила судейства соревнований по спортивному туризму;
- права и обязанности судей;
- технику организации этапов.

Уметь:

- судить соревнования по спортивному туризму;
- организовывать этапы дистанции;
- работать в судейской бригаде.

По окончании 5-го года обучения (продвинутый уровень)

Обучающиеся будут знать:

- основы спасательных работ;
- правила топографической съёмки;
- основы выживания в автономных условиях.

Уметь:

- проводить топографическую съёмку;
- организовывать поисково-спасательные работы;
- транспортировать пострадавшего.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график (1-й год обучения)

Показатель	Значение
Начало учебного года	1 сентября 2025 г.
Окончание учебного года	31 мая 2026 г.
Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	72 дня (при 2 занятиях в неделю)
Каникулярное время	осенние, зимние, весенние каникулы (по графику школы)
Летний период	зачётный поход, соревнования – вне сетки часов
Продолжительность занятия	2 академических часа (с перерывом 10 минут)

Календарные учебные графики 2–5 годов обучения аналогичны (с учётом 9 часов в неделю).

2.2. Календарно-тематические планы по годам обучения

Календарно-тематический план 1-го года обучения (144 часа, 36 недель)

Неделя	Тема занятия	Часы	Форма занятия
1	Входная диагностика. История развития туризма. Инструктаж по ТБ.	2	Беседа, тест

1	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	Лекция + практикум
2	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.	2	Практикум
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	Лекция
3	Выбор места бивака, установка палатки.	2	Практикум
3	Разведение костра, типы костров.	2	Практикум
4	Подготовка к походу. Разработка маршрута.	2	Практикум
4	Составление плана-графика движения.	2	Практическая работа
5	Питание в туристском походе. Составление меню.	2	Лекция
5	Фасовка и упаковка продуктов.	2	Практикум
6	Приготовление пищи на костре.	2	Практикум
6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	Лекция
7	Отработка движения колонной.	2	Тренинг
7	Движение по пересечённой местности.	2	Тренинг
8	Техника безопасности при проведении походов.	2	Лекция
8	Меры безопасности при преодолении препятствий.	2	Практикум

9	Подведение итогов похода. Составление отчёта.	2	Практическая работа
9	Туристские слёты и соревнования.	2	Лекция
10	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	Лекция
10	Масштаб, измерение расстояний на карте.	2	Практикум
11	Условные знаки. Топографический диктант	2	Лекция + диктант
11	Изучение условных знаков на местности.	2	Практикум
12	Компас. Работа с компасом.	2	Лекция
12	Ориентирование карты по компасу.	2	Практикум
13	Движение по азимуту	2	Тренинг
13	Ориентирование по местным предметам.	2	Лекция
14	Действия в случае потери ориентировки.	2	Лекция
14	Отработка действий при потере ориентировки.	2	Тренинг
15	Родной край: природа, история, известные земляки.	2	Лекция
15	Экскурсия в краеведческий музей.	2	Экскурсия
16	Туристские возможности родного края.	2	Лекция

16	Обзор экскурсионных объектов.	2	Экскурсия
17	Изучение района путешествия (работа с отчётами).	2	Практикум
17	Изучение района путешествия (работа с картами).	2	Практикум
18	Личная гигиена туриста	2	Лекция
18	Закаливание, профилактика заболеваний.	2	Беседа
19	Походная медицинская аптечка.	2	Лекция
19	Формирование аптечки	2	Практикум
20	Основные приёмы оказания первой помощи	2	Лекция
20	Обработка ран, наложение повязок.	2	Практикум
21	Транспортировка пострадавшего.	2	Лекция + практика
21	Строение организма, влияние физических упражнений.	2	Лекция
22	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	Беседа
22	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	Тренировка
23	ОФП: бег, прыжки, упражнения с отягощениями.	2	Тренировка
23	ОФП: подвижные игры, эстафеты.	2	Тренировка
24	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	Лекция

24	Распределение обязанностей, подготовка к походу.	2	Практикум
25	Обязанности помощника руководителя.	2	Лекция
25	Подготовка к зачётному походу.	2	Практикум
26	Зачётный поход (вне сетки часов).	8	Поход
27	Обработка материалов похода, составление отчёта.	2	Практическая работа
27	Подготовка к итоговому зачёту.	2	Консультация
28	Итоговый тест.	2	Тест
28	Терминологический диктант.	2	Контроль
29	Защита творческих работ.	2	Защита
29	Анализ года. Рефлексия.	2	Беседа
30-36	Резервные часы / экскурсии / походы / соревнования	28	Практика

Итого:144 часа

Календарно-тематический план 2-го года обучения (324 часа, 36 недель)

Неделя	Тема занятия	часы	Форма занятия
1	Входная диагностика. Инструктаж по ТБ.	2	Беседа, тест
1	Личное и групповое снаряжение	2	Лекция
2	Изготовление и ремонт снаряжения	4	Практикум
2	Организация туристского быта.	2	Лекция + практика

	Бивак в сложных условиях		
3	Установка палаток в различных условиях	4	Практикум
3	Типы костров, разведение костра в сырую погоду.	2	Практикум
4	Питание в многодневном походе. Калорийность	2	Лекция
4	Составление меню на 3-5 дней.	2	Практическая работа
5	Техника и тактика в туристском походе.	2	Лекция
5	Планирование маршрута, разработка графика	2	Практическая работа
6	Преодоление естественных препятствий (склоны, болота)	2	Тренинг
6	Преодоление естественных препятствий (лесные завалы)	2	Тренинг
7	Узлы: проводник, восьмёрка, схватывающий, встречный.	4	Лекция + практика
7	Вязание узлов (отработка).	4	Практикум
8	Обеспечение безопасности в походе.	2	Лекция
8	Разбор причин аварийных ситуаций.	2	Анализ
9	Соревнования по туризму.	4	Лекция

	Судейская подготовка.		
9	Судейство соревнований (практика).	4	Практика
10	Подведение итогов похода. Составление отчёта.	2	Практическая работа
10	Топографическая и спортивная карта (углублённо).	2	Лекция
11	Копирование карт, составление схем.	4	Практикум
11	Ориентирование в сложных условиях.	2	Лекция
12	Прохождение маршрута с картой и компасом.	4	Тренинг
12	Соревнования по ориентированию.	4	Соревнования
13	Туристские возможности родного края (экскурсии).	4	Экскурсия
13	Общественно полезная работа в походе	2	Лекция
14	Охрана природы и памятников культуры	2	Беседа
14	Гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	Лекция
15	Походная медицинская аптечка (углублённо).	4	Практикум
15	Основные приёмы оказания первой помощи.	4	Лекция + практика

16	Тактика движения в экстремальных ситуациях.	2	Лекция
16	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	Лекция + практика
17	Иммобилизация, изготовление носилок.	4	Практикум
17	Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник.	2	Беседа
18	ОФП: упражнения для развития выносливости.	4	Тренировка
18	ОФП: упражнения для развития силы и ловкости.	4	Тренировка
19	Специальная физическая подготовка (бег, кросс).	4	Тренировка
19	Специальная физическая подготовка (лыжи).	4	Тренировка
20	Специальная физическая подготовка (преодоление препятствий).	4	Тренировка
20	Обязанности членов группы по должностям (закрепление).	2	Лекция
21	Обязанности помощника руководителя	4	Лекция
21	Подготовка к зачётному походу.	4	Практикум
22	Зачётный поход (вне сетки часов).	16	Поход

23	Обработка материалов похода.	4	Практическая работа
23	Составление фотоотчёта.	2	Практическая работа
24	Подготовка к итоговому зачёту.	4	Консультация
24	Итоговый тест	2	Тест
25	Защита исследовательских работ.	2	Защита
25	Анализ года. Рефлексия.	2	Беседа
26-36	Резервные часы / соревнования / походы / экскурсии	90	Практика

Итого: 324 часа

Календарно-тематический план 3-го года обучения (324 часа, 36 недель)

Неделя	Тема занятия	Часы	Форма занятия
1	Входная диагностика. Нормативные документы по туризму.	2	Беседа, тест
1	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	2	Лекция
2	Строительство временных укрытий (шалаша, навесы).	4	Практикум
2	Строительство зимних укрытий (пещеры, иглу).	4	Практикум
3	Добывание огня без спичек.	2	Практикум
3	Организация питания в экстремальных условиях.	4	Лекция + практика

4	Тактика движения и техника преодоления препятствий.	2	Лекция
4	Переправы через реки (брод, перила).	4	Тренинг
5	Навесная переправа.	4	Тренинг
5	Движение по снежникам, страховка ледорубом.	4	Тренинг
6	Соревнования по туризму (контрольный маршрут).	4	Лекция
6	Судейство соревнований (практика).	4	Практикум
7	Поисково-спасательные работы (теория).	4	Лекция
7	Организация поиска «пострадавшего».	8	Тренинг
8	Транспортировка «пострадавшего».	8	Тренинг
8	Топографическая съёмка, корректировка карты.	2	Лекция
9	Маршрутная глазомерная съёмка.	4	Практикум
9	Корректировка карты на местности.	4	Практикум
10	Соревнования по ориентированию (участие).	8	Соревнования
11	Всероссийское движение «Отечество».	2	Лекция

11	Общественно полезная работа в походе.	2	Беседа
12	Причины возникновения экстремальных ситуаций.	2	Лекция
12	Разбор причин (на примерах).	2	Анализ
13	Действия в экстремальных ситуациях (потеря ориентировки).	4	Тренинг
13	Подача сигналов бедствия.	2	Практикум
14	Действия при наличии тяжелобольного.	4	Тренинг
14	Оказание первой помощи (инъекции, реанимация).	4	Практикум
15	Транспортировка пострадавшего (сложные случаи).	4	Практикум
15	ОФП: упражнения на развитие выносливости.	4	Тренировка
16	ОФП: упражнения на развитие силы.	4	Тренировка
16	ОФП: упражнения на развитие ловкости и гибкости.	4	Тренировка
17	СФП: ориентирование (движение по азимуту).	4	Тренинг
17	СФП: лыжная подготовка.	4	Тренировка
18	СФП: туристская техника (спуски, подъёмы).	4	Тренинг

18	СФП: туристская техника (переправы).	4	Тренинг
19	Обязанности членов группы по должностям (закрепление).	2	Лекция
19	Обязанности помощника руководителя.	2	Лекция
20	Подготовка к зачётному категорийному походу.	4	Практикум
20	Зачётный поход (вне сетки часов).	16	Поход
21	Обработка материалов похода, составление отчёта.	4	Практическая работа
21	Подготовка к итоговому зачёту.	2	Консультация
22	Итоговый тест	2	Тест
22	Терминологический диктант.	2	Контроль
23	Защита исследовательских работ.	4	Защита
23	Анализ года. Рефлексия.	2	Беседа
24-36	Резервные часы / соревнования / походы /	104	Практика

Итого: 324 часа

**Календарно-тематический план 4-го года обучения (324 часа, 36 недель)
– сводный**

Неделя	Тема занятия	Часы	Форма занятия
1	Входная диагностика. Инструктаж по ТБ.	2	Беседа, тест
1	Личное и групповое туристское	4	Лекция + показ

	снаряжение (особенности).		
2	Примуса, газовые горелки, печки. Правила безопасности.	4	Лекция + практикум
2	Изготовление и ремонт снаряжения (конкурс туристских самоделок).	4	Практикум
3	Организация туристского быта в экстремальных условиях (ночлеги).	4	Лекция + практика
3	Строительство временных укрытий (шалаша, навесы).	4	Практикум
4	Организация ночлегов в зимний период (пещеры, иглу).	4	Практикум
4	Добывание огня без спичек.	2	Практикум
5	Организация питания в экстремальных условиях	4	Лекция + практика
5	Приготовление пищи в экстремальных условиях	4	Практикум
6	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	2	Лекция
6	Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.	4	Анализ
7	Правила поведения на воде, организация купания.	2	Лекция

7	Организация поисково-спасательных работ (теория).	4	Лекция
8	Участие в профилактических работах при подготовке массовых мероприятий.	4	Практикум
8	Тактика движения и техника преодоления препятствий (углублённо).	2	Лекция
9	Переправы через реки (переправа по кладям, бревнам, камням).	4	Тренинг
9	Переправа по веревке с перилами, навесная переправа.	4	Тренинг
10	Движение по снежникам. Страховка ледорубом.	4	Тренинг
10	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	4	Тренинг
11	Подготовка к походу. Выбор района путешествия.	2	Лекция
11	Разработка маршрута, графика, запасного и аварийного варианта.	4	Практическая работа
12	Подготовка заявочной и маршрутной документации.	4	Практическая работа

12	Проверка личной и групповой готовности к путешествию.	4	Смотр
13	Подведение итогов похода. Ремонт снаряжения.	4	Практикум
13	Составление отчёта о походе.	4	Практическая работа
14	Спортивный туризм. Соревнования по спортивному туризму.	2	Лекция
14	Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки.	4	Лекция
15	Правила соревнований по спортивному туризму.	4	Лекция
15	Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников, тренеров.	4	Лекция
16	Права и обязанности судей. Обеспечение безопасности на соревнованиях	4	Лекция
16	Разработка условий проведения соревнований.	4	Практическая работа
17	Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах.	4	Лекция
17	Оборудование и оформление этапа.	4	Практикум

	Судейская страховка.		
18	Инструктаж судей. Таблицы штрафов.	4	Лекция + инструктаж
18	Судейская документация, порядок протоколирования.	4	Практикум
19	Снаряжение и экипировка спортсмена. Страховочная система.	4	Лекция + показ
19	Узлы: простой проводник, двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие, встречный.	4	Практикум
20	Техника вязания узлов (закрепление).	4	Практикум
20	Тактика командного прохождения дистанции.	4	Лекция
21	Работа в связках (парами). Права и обязанности участника команды	4	Тренинг
21	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	4	Соревнования
22	Техника пешеходного туризма: переправа по бревну, по кочкам, по жердям.	4	Тренинг
22	Подъем, траверс, спуск по склону с альпенштоком.	4	Тренинг
23	Подъем и спуск по вертикальным перилам.	4	Тренинг

23	Переправа по качающемуся бревну. Переправа маятником	4	Тренинг
24	Техника лыжного туризма: попеременный и одновременный ход.	4	Тренировка
24	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом» и «полуплугом».	4	Тренировка
25	Преодоление на лыжах завалов, канав. Тропление лыжни.	4	Тренировка
25	Туристские слеты и соревнования. Организация слетов.	4	Лекция
26	Подготовка инвентаря и оборудования для соревнований.	4	Практикум
26	Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.	4	Соревнование
27	Судейская подготовка: работа в судейских бригадах.	4	Практикум
27	Организация судейства этапов (закрепление).	4	Практикум
28	Топографическая и спортивная карта (углублённо).	4	Лекция
28	Планирование маршрута на топографической карте.	4	Практическая работа

29	Соревнования по ориентированию (участие).	8	Соревнования
30	Туристские возможности родного края. Экскурсии в музеи.	4	Экскурсия
30	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана памятников.	4	Беседа
31	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	Лекция
31	Оказание первой доврачебной помощи (усложнённые случаи).	4	Практикум
32	Транспортировка пострадавшего (изготовление носилок, волокуш).	4	Практикум
32	ОФП: упражнения на развитие выносливости, силы, ловкости.	4	Тренировка
33	СФП: ориентирование (движение по азимуту в сложных условиях).	4	Тренинг
33	СФП: лыжная подготовка (закрепление).	4	Тренировка
34	Авторская песня. Разучивание песен Грушинского фестиваля.	4	Репетиция
34	Выступления на конкурсах туристской песни.	4	Конкурс

35	Подготовка к итоговому зачёту	4	Консультация
35	Итоговый тест. Терминологический диктант.	4	Тест, контроль
36	Защита исследовательских работ.	4	Защита
36	Анализ года. Рефлексия.	2	Беседа

Итого: 324

Календарно-тематический план 5-го года обучения (324 часа, 36 недель)

Неделя	Тема занятия	Часы	Форма занятия
1	Входная диагностика. Цели и задачи 5-го года обучения.	2	Беседа, тест
1	Техника безопасности в походах, на тренировках и соревнованиях.	2	Инструктаж
2	Основные сведения о спортивном туризме. Категории сложности походов.	4	Лекция
2	Личное и групповое снаряжение. Ремонт и усовершенствование снаряжения.	4	Практикум
3	Изготовление снаряжения (тенгов, чехлов, бахил).	4	Практикум
3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Наставничество.	4	Лекция + практика
4	Строительство временных укрытий	4	Практикум

	(шалаши, навесы, пещеры, иглу).		
4	Добывание огня без спичек. Костёр типа «нодья».	4	Практикум
5	Питание в туристском походе. Расчёт калорийности дневного рациона.	4	Лекция
5	Приготовление пищи на примусе, в экстремальных условиях.	4	Практикум
6	Подготовка к походу, путешествию. Изучение района путешествия.	4	Лекция + исследование
6	Подготовка заявочной и маршрутной документации. Регистрация в ПСО.	4	Практическая работа
7	Техника преодоления естественных препятствий. Роль наставника.	4	Лекция
7	Переправы через реки (брод, перила, навесная переправа).	4	Тренинг
8	Движение по снежникам. Страховка и самостраховка.	4	Тренинг
8	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	4	Тренинг
9	Соревнования по спортивному туризму (участие).	8	Соревнования

10	Подведение итогов соревнований. Разбор ошибок.	4	Анализ
10	Топографическая съёмка. Маршрутная глазомерная съёмка.	4	Лекция + практика
11	Кроки. Способы съёмки ситуации (засечек, перпендикуляров, полярный).	4	Практикум
11	Корректировка спортивной карты.	4	Практикум
12	Соревнования по ориентированию (участие).	8	Соревнования
13	Основы технической подготовки. Работа службы дистанции.	4	Лекция
13	Планирование дистанции, постановка на местности.	4	Практикум
14	Судейская документация. Мандатная комиссия.	4	Практикум
14	Работа служб старта, финиша, секретариата.	4	Практикум
15	Туристские узлы (закрепление). Встречный, брамшкотовый, академический, прямой, удавка, ткацкий, схватывающий, проводник, стремя, грейпвайн, булинь.	4	Практикум
15	Применение узлов в соревнованиях.	4	Практикум

16	Тактические действия при прохождении дистанции.	4	Лекция
16	Организация судейства на соревнованиях.	4	Практикум
17	Туристские соревнования. Слёты. Участие в соревнованиях различного уровня	8	Соревнования
18	Оказание первой медицинской помощи пострадавшим (усложнённые случаи).	4	Лекция + практика
18	Подготовка инструментов для инъекций. Выполнение инъекций (на тренажёре).	4	Практикум
19	Раны, кровотечения. Остановка кровотечения.	4	Практикум
19	Основные приёмы реанимации. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца.	4	Практикум
20	Организация транспортировки и сопровождения пострадавших.	4	Лекция
20	Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего	4	Практикум
21	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для рук, туловища, ног.	4	Тренировка

21	ОФП: упражнения с сопротивлением, с предметами. Элементы акробатики.	4	Тренировка
22	ОФП: упражнения на равновесие. Подъем по гимнастической стенке без помощи ног.	4	Тренировка
22	ОФП: спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).	4	Тренировка
23	Специальная физическая подготовка (СФП): ориентирование.	4	Тренинг
23	СФП: лыжная подготовка. Движение по заснеженным и обледенелым склонам.	4	Тренировка
24	СФП: туристская техника. Прохождение этапов соревнований.	4	Тренинг
24	Подготовка к зачётному категорийному походу.	4	Практикум
25	Зачётный поход (вне сетки часов).	24	Поход
26	Обработка материалов похода. Составление отчёта.	4	Практическая работа
26	Ремонт снаряжения. Сдача инвентаря.	2	Практикум
27	Подготовка к итоговому зачёту.	4	Консультация
27	Итоговый тест	2	Тест

28	Терминологический диктант.	2	Контроль
28	Защита итоговых исследовательских проектов.	4	Защита
29	Анализ 5-летнего обучения. Рефлексия.	2	Круглый стол
29	Торжественное вручение свидетельств / сертификатов.	2	Торжественное мероприятие
30-36	Резервные часы / соревнования / походы / экскурсии / судейская практика	56	Практика

Итого: 324 часа

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- помещение для занятий (учебный класс, спортзал);
- палатки, рюкзаки, коврики, спальники;
- топоры, пилы, котелки, тенты, фонарики;
- верёвки (10–40 мм), карабины, обвязки, репшнуры;
- компасы, курвиметры, топографические и спортивные карты;
- медицинская аптечка;
- компьютер, проектор, экран, фотоаппарат, видеокамера;
- средства радиосвязи (радиостанции);
- примусы, газовые горелки.

Информационное обеспечение

- электронные презентации по темам;
- видеофильмы о туризме, соревнованиях, ПСР;
- топографические карты и схемы;
- отчёты о туристских походах;
- инструкции по технике безопасности;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм».

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по

направлению программы), владеющий техникой пешеходного туризма, методикой подготовки туристов, знающий Правила вида спорта «Спортивный туризм», а также отвечающий квалификационным требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

2.4. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Время проведения	Формы контроля
Входной	Сентябрь	Беседа, опрос, тестирование
Текущий	В течение года	Педагогическое наблюдение, опрос, практические задания, смотр снаряжения и навыков
Промежуточный	По окончании полугодия	Тестирование, зачёт, викторина, конкурс
Итоговый	Май	Теоретический зачёт, сдача контрольных нормативов, зачётный поход, судейство соревнований (4–5 годы)

2.5. Оценочные материалы

Примерные вопросы к итоговому зачёту (1-й год обучения)

1. Что такое туризм? Назовите виды туризма.
2. Перечислите личное снаряжение туриста.
3. Как правильно уложить рюкзак?
4. Назовите типы костров. Какой костёр лучше для приготовления пищи?
5. Что такое топографическая карта? Что такое масштаб?
6. Назовите 5 условных топографических знаков.
7. Как определить стороны горизонта по компасу?
8. Что такое азимут? Как двигаться по азимуту?
9. Перечислите способы ориентирования по местным предметам.
10. Что нужно делать, если группа потеряла ориентировку?
11. Назовите основные правила оказания первой помощи при ссадинах и ушибах.

12. Какие лекарства должны быть в походной аптечке?

Критерии оценки зачёта:

- «отлично» – 10–12 правильных развёрнутых ответов;
- «хорошо» – 8–9 правильных ответов;
- «удовлетворительно» – 5–7 правильных ответов;
- менее 5 – повторное собеседование.

Контрольные нормативы по ОФП (1-й год обучения)

Упражнение	Мальчики	Девочки
Бег 60 м (сек)	10,5	11,5
Бег 1000 м (мин, сек)	5.00	5.30
Подтягивание (раз)	4	2
Прыжок в длину с места (см)	150	140
Отжимания (раз)	8	5

Оценочный лист туристских навыков (зачётный поход)

Навык	Оценка (1-5)
Укладка рюкзака	
Установка палатки	
Разведение костра	
Приготовление пищи	
Ориентирование на маршруте	
Соблюдение ТБ	

Критерии оценки судейской деятельности (4–5 годы)

Критерий Оценка (1–5)

Знание правил соревнований

Умение организовать этап

Объективность судейства

Заполнение судейской документации

Взаимодействие с судейской бригадой

2.6. Методические материалы

Методы обучения, используемые в программе

- Словесные: рассказ, беседа, объяснение, инструктаж, лекция.
- Наглядные: показ, демонстрация презентаций, видеофильмов, схем, карт, макетов.

- Практические: упражнения, тренировки, соревнования, походы, зачётные занятия.
- Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование, смотр навыков.

Формы организации учебных занятий

- лекция;
- беседа;
- практическое занятие;
- тренировка;
- экскурсия;
- соревнования;
- поход;
- семинар;
- судейская практика;
- зачётное занятие.

Педагогические технологии

- технология коллективно-творческой деятельности (КТД);
- личностно-ориентированное обучение;
- исследовательская технология;
- проектная технология;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный момент (2–3 мин).
2. Проверка домашнего задания (5–7 мин).
3. Объяснение нового материала (теория) (15–20 мин).
4. Практическая часть (упражнения, работа со снаряжением) (20–25 мин).
5. Физкультминутка / смена деятельности (2–3 мин).
6. Закрепление (обсуждение, ответы на вопросы) (5–7 мин).
7. Рефлексия (что узнали, что понравилось) (3–5 мин).
8. Домашнее задание (2 мин).

Дидактические материалы

- схемы «Типы костров», «Условные знаки», «Узлы»;
- образцы документации (маршрутная книжка, судейский протокол);
- памятка «Как подготовиться к походу»;
- список тем для исследовательских работ;
- бланки оценочных листов.

2.7. Список литературы

Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: Издатель Балабанов, 2006.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2001.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утв. приказом Минспорта РФ от 22.04.2021 № 255).
10. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма. – М.: Советский спорт, 2014.
11. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.

Для обучающихся и родителей

1. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
2. Спутник туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1963.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Туристская игротка / Сост. Л.М. Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Интернет-ресурсы

- Сайт Туристско-спортивного союза России: www.tssr.ru
- Сайт Федерации спортивного туризма Самарской области
- Электронные отчёты о походах на специализированных сайтах

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Индивидуальная карта воспитанника

Ф.И.О. воспитанника: _____

Год обучения (1-й / 2-й / 3-й / 4-й / 5-й): _____

Параметр	Начало года (сентябрь 2025)	Конец года (май 2026)
Техника пешеходного туризма (1–5)		
Навыки ориентирования (1–5)		
Физическая подготовка (ОФП) (норматив)		
Знание условных знаков (1–5)		
Умение вязать узлы (1–5)		
Участие в походах (да/нет, сколько)		
Участие в соревнованиях (да/нет)		
Участие в соревнованиях (да/нет)		
Судейская квалификация (4–5 годы) (есть/нет)		

Дополнительные показатели:

- Количество походов за год: _____
- Пройденный километраж: _____
- Участие в соревнованиях (названия, результат): _____
- Самооценка воспитанника (1–5): _____
- Рекомендации педагога: _____

Приложение 2. Примерный перечень тем исследовательских и творческих работ

Для 1-го года обучения:

1. История развития туризма в Самарском крае.
2. Лекарственные растения нашего края (справочник).
3. Топонимика окрестностей моего населённого пункта.
4. Моя первая туристская тропа (фотоотчёт).

Для 2-го года обучения:

1. Туристские возможности Самарской области (обзор).
2. Экологическая тропа в окрестностях школы (разработка).
3. Техника вязания туристских узлов (иллюстрированное пособие).

Для 3–5 годов обучения:

1. Организация поисково-спасательных работ в туристской группе.
2. Психологическая подготовка туристской группы.
3. Анализ аварийных ситуаций в пешеходном туризме.
4. Разработка категорийного маршрута по Самарской области.
5. Правила судейства соревнований по спортивному туризму (справочник).
6. История школьного музея (исследование).

Приложение 3. Словарь туристских терминов

Азимут – угол между направлением на север и направлением на заданный предмет.

Бивак – место расположения туристской группы на привале или ночлег.

Брод – переход через реку (ручей) вброд.

Горизонталь – линия на карте, соединяющая точки с одинаковой высотой.

Карабин – элемент страховочной системы для соединения верёвок.

Контрольный пункт (КП) – точка на карте, которую необходимо найти на местности.

Кроки – схематичный рисунок местности, выполненный от руки.

Курвиметр – прибор для измерения длины кривых линий на карте.

Масштаб – отношение длины линии на карте к длине соответствующей линии на местности.

Обвязка – страховочная система, надеваемая на туриста.

Ориентирование – определение своего местоположения относительно сторон горизонта и ориентиров.

Перила – верёвка, закреплённая на этапе для страховки.

Самостраховка – приём, обеспечивающий безопасность туриста при движении на сложных участках.

Страховка – система мер, обеспечивающих безопасность участников похода.

Топографическая карта – подробная карта местности с изображением рельефа, гидрографии, растительности.

Узел (туристский) – способ соединения верёвок или привязывания верёвки к опоре.

Приложение 4. Лист корректировки программы на 2025–2026 учебный год

Дата	Содержание корректировки	Основание
------	--------------------------	-----------

27.03.2026	Приведение программы в соответствие с требованиями Приказа №629, методических рекомендаций (Кемерово, 2026), Приказа Минспорта №1038; добавление календарных учебных графиков, КТП по всем годам обучения, оценочных материалов, методического блока, индивидуальной карты, перечня тем, словаря терминов	Приказ №139-од, методсовет
В течение года	Корректировка маршрутов походов и форм работы по запросу обучающихся.	Педагогическое наблюдение

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета
 Протокол № 45-ОД от 27.03.2026 г.

Срок действия программы: 2025–2026 учебный год (и далее до полного освоения 5-летнего курса).