

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора  
ОАНО «Школа «ЛЕТО»  
№ 138-ОД от 26 августа 2025

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: туристско-краеведческая

Название программы развития в Дипломе Лето:  
Спорт и здоровье

Название программы:  
**Спортивный туризм**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Уровень сложности: стартовый

Срок реализации программы: 1 учебных года

Составитель: Янгирова Анастасия Валерьевна  
Подразделение: кафедра физической культуры и здоровья

Москва, 2025

## **1. Пояснительная записка**

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения. Самодеятельный туристский поход в сочетании с активным здоровым отдыхом способствует развитию у обучающихся познавательной активности в непосредственном познании окружающего мира, исторического и культурного наследия своей страны. Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах направлена на развитие интеллектуального, духовного и физического потенциала ребенка; мотивирует его к приобретению навыков проектной деятельности, развитию самостоятельности, выносливости, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, а также безопасного общения с природной средой.

Программа секции спортивного туризма имеет туристско-краеведческую направленность и разработана с учётом современных психолого-педагогических и нормативных требований к туристско-краеведческой деятельности.

Программа предусматривает обучение детей технике и тактике пешеходного, лыжного и велосипедного туризма, ориентирования на местности, ведения и фиксации краеведческих наблюдений и исследований, обучение приёмам оказания первой помощи, формирование экологической культуры.

Занятие туризмом востребованы у подростков, так как в этой деятельности они могут удовлетворить свои потребности в общении, в познании окружающего мира, в освоении способов ориентации и жизни в природных условиях, в проявлении настоящей дружбы, в воспитании своего характера.

Походы призваны организовать качественный и разносторонне развивающий досуг учащихся, а также способствовать их самореализации в условиях автономного существования туристического коллектива.

Программа разработана для обучающихся 12–18 лет. Ребята зачисляются на обучение по программе по желанию, без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. В программе предусмотрена общая физическая подготовка общеразвивающего уровня, развитие физических качеств и навыков, необходимых в походе. Также необходимо иметь медицинский допуск на участие в походах и соревнованиях. Рекомендуемый состав группы не более 30 человек.

### **Цели программы:**

- повышение уровня физической активности учащихся;
- улучшение состояния здоровья учащихся;
- развитие навыков командной работы и норм и общественно-полезного труда;
- организация интересного и познавательного досуга;
- привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности.

### **Задачи программы:**

- ориентирование в лесной, равнинной и горной местности;
- преодоление бродов рек в осенний, зимний, весенний и летний периоды времени;

- отработка ночёвок в лесной и безлесой, горной и равнинной местности в весенний, летний и осенний периоды времени;
- получение опыта участниками хождения в лесной, равнинной и горной местности в условиях автономного существования туристического коллектива.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая. Наполняемость группы – до 30 человек. Группа формируется с учётом индивидуального учебного плана ребенка. Нагрузка подбирается с учётом физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные, девушки и юноши обучаются вместе.

Ребята зачисляются на обучение по программе по желанию, без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

Особенности организации образовательного процесса: основная форма работы на занятии групповая, состав группы постоянный.

Срок реализации программы: 1 год

Уровень сложности программы: данная программа базового уровня сложности.

### **Планируемые результаты обучения (предметные, личностные и метапредметные)**

За время подготовки и пребывания в походе учащиеся должны овладеть системой следующих знаний и умений.

В сфере общего оздоровления и укрепления организма

знать:

- основные способы укрепления и сохранения здоровья;
- правила личной гигиены в походе;

уметь:

- адекватно реагировать на неблагоприятные погодные условия;
- применять элементарные нормы самоконтроля;
- проводить утреннюю физическую зарядку.

В сфере трудовой деятельности и организации туристского быта

уметь:

- правильно организовать бивуак;
- развести костёр;
- приготовить пищу в полевых условиях с соблюдением правил безопасности и природоохранных норм;
- правильно и быстро собирать рюкзак;
- выполнять лёгкий ремонт личного и группового туристского снаряжения;
- полностью обслуживать себя в условиях похода.

В сфере экологии и природоохранительной деятельности

знать:

- правила поведения на природе;
- влияние человеческой деятельности на экологическое равновесие;

- простейшие приёмы тушения лесных пожаров;

уметь:

- грамотно устранять последствия своего пребывания в лесу;
- при необходимости оказывать необходимую природоохранную помощь лесничествам, заповедникам.

В сфере организации безопасности

знать:

- правила безопасного поведения в природных условиях;
- возможные экстремальные ситуации, причины их возникновения и способы их преодоления;

уметь:

- правильно и безопасно применять туристское снаряжение;
- использовать средства навигации;
- оказывать простейшую само- и взаимопомощь при часто встречающихся травмах.

В сфере повышения туристско-спортивного мастерства

знать:

- основные приёмы ориентирования на местности;
- основные правила при прохождении бродов рек.

уметь:

- преодолевать природные препятствия различными способами;
- грамотно и безопасно применять туристское снаряжение.

**Режим обучения** – два занятия в неделю по два академических часа.

**Срок обучения:** программа рассчитана на 1 год, 35 учебных недель с сентября по май включительно. За год обучения объём учебных часов – 140. Продолжительные практические занятия (походы) проводятся в выходные и праздничные дни без ущерба основному академическому процессу.

### **Планируемые результаты обучения (предметные, личностные и метапредметные)**

Программа программы разработана с учётом содержания главных направлений воспитательной работы в программе воспитания школы «Летово». Это позволяет на практике реализовать задачи воспитания и развития в соответствии с главными ценностями школы и портретом выпускника школы «Летово», а именно:

- стремится к знаниям и высоким академическим и личностным достижениям;
- реализует свой интеллектуальный потенциал;
- любознателен, мотивирован узнавать новое, всесторонне и гармонично развиваться;

- мыслит критически и нестандартно, проявляет изобретательность и креативность;
- умеет ставить цели и планировать деятельность для их реализации;
- дисциплинирован, ответственно относится к своему делу;
- проявляет инициативу, упорство;
- демонстрирует зрелость и способность принимать решения и самостоятельно действовать, готов на оправданный риск;
- умеет реагировать на неудачи;
- демонстрирует вовлеченность;
- постоянно рефлексировать и самосовершенствуется;
- пользуется уважением и уважительно относится к другим;
- ведет себя с достоинством;
- поступает честно и справедливо, берет ответственность за свои поступки и их последствия;
- проявляет смелость;
- умеет взаимодействовать и сотрудничать;
- проявляет неравнодушие, эмпатию;
- умеет быть благодарным другим людям и школе;
- проявляет доброту, помогает другим;
- соблюдает этические нормы;
- демонстрирует культуру речи.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода позволяет выявлять и развивать эти качества. Основная идея программы заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в формировании сферы интересов обучающихся и выборе ими своей будущей профессии.

По окончании программы обучающийся:

- проявляет целеустремленность, силу воли, трудолюбие, дисциплинированность, эмпатию;
- объясняет значимость регулярных занятий физической культурой, соблюдения режима питания для укрепления и сохранения здоровья;
- проявляет бережное отношение к природе в условиях похода и на учебных занятиях;
- демонстрирует устойчивый интерес к исследовательской и проектной деятельности в условиях туристского похода;
- знает содержание разных ролей в условиях пешеходного похода и выполняет их в соответствии с отведенными функциями, конструктивно взаимодействует с другими участниками команды;
- проявляет активное участие в обсуждении различных вопросов подготовки похода, умеет высказать и обосновать собственное мнение;
- владеет основами проектной и исследовательской деятельности;
- демонстрирует первоначальные навыки самоконтроля и самооценки при выполнении учебно-тренировочной деятельности;

- знает понятийный аппарат в области туризма и правильно использует его в практической деятельности;
- соблюдает правила и нормы безопасной туристической деятельности, оказания первой помощи;
- владеет техникой преодоления естественных препятствий в условиях пешеходного, лыжного и велосипедного похода;
- владеет умениями ориентирования на местности;
- знает топографические знаки и умеет использовать информацию на топографических картах для описания особенностей местности или составления безопасного пешеходного маршрута.

### **Личностные результаты:**

- проявляет волю, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность и оказывает помощь, поддержку друг другу;
- проявляет ответственное отношение к своему здоровью;
- демонстрирует самостоятельность, активность, трудолюбие;
- соблюдает нравственные нормы в поведении;
- владеет навыками рефлексии.

### **Метапредметные результаты:**

*(в сфере сотрудничества)*

- умеет договариваться, распределять функции и роли во время работы в команде;
- умеет корректно и обосновано делать замечание партнёру;
- контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществляет страховку во время учебно-тренировочного процесса, даёт адекватную и объективную оценку проделанной работе.

*(в сфере самоорганизации)*

- ставит цель и планирует собственную деятельность по её достижению;
- осуществляет контрольно-оценочную деятельность собственных действий;
- наблюдает, оценивает и планирует личное физическое развитие.

*(в сфере мышления)*

- умеет самостоятельно находить, анализировать интерпретировать необходимую информацию;
- умеет осуществлять рефлексию собственной познавательной деятельности.

### **Результаты по направленности программы:**

- выполняет правила и соблюдает нормы безопасности туристской деятельности, оказания первой помощи;
- знает и имеет опыт применения основ ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки;
- имеет кругозор в области памятников культуры и природы родной страны.

## 2. Содержание программы и тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводное занятие, введение в образовательную программу.	2
2	Подготовка к проведению походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.	10
3	Топография и ориентирование.	6
4	Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.	6
5	Туристическая техника.	16
6	Физическая подготовка.	20
7	ПВД (походы выходного дня).	20
8	Многодневные туристические походы	60
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

- знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки;
- чем полезны и интересны походы и экскурсии.

#### 2. Подготовка к проведению походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.

##### Подготовка к проведению походов

- разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов;
- заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу;
- подготовка маршрутной документации, карт;
- подготовка раскладки питания.

##### Требования к месту бивака:

- наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъём воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.);
- эстетические требования к месту бивака;
- гигиенические требования к месту бивака;
- вынужденная остановка на ночлег;
- выбор места для костра;
- типы костров и их назначение;
- правила безопасности при купании;
- уборка мусора;
- гашение костра;
- свёртывание бивака.

Безопасность участников:

- основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам;
- основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака;
- действия в аварийной ситуации.

### *3.Топография и ориентирование.*

- Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте;
- определение крутизны склонов;
- план и карта, азимут;
- компас и его устройство;
- современные средства навигации.

### *4.Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.*

- Нормы нагрузок в путешествии;
- врачебный контроль;
- самоконтроль в походе;
- признаки заболеваний и травм;
- противопоказания к участию в походе;
- первая доврачебная помощь в походе;
- наложение повязок;
- искусственное дыхание;
- транспортировка пострадавшего;
- примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов;
- ведение дневника самоконтроля;
- нормы и правила личной гигиены.

### *5.Туристическая техника.*

- Вязка узлов;
- подъём спортивным способом;
- спуск спортивным способом;
- переправа по бревну;
- прохождение «траверса».

### *6.Физическая подготовка.*

- Развитие двигательных качеств;
- общая физическая подготовка;
- преодоление полосы препятствий;
- кроссовая подготовка;
- лыжная подготовка;
- велосипедная подготовка;
- вредные привычки и их влияние на организм.

### *7.ПВД (походы выходного дня).*



Проведение туристических походов:

- однодневный пеший туристический поход (осень);
- однодневный лыжный туристический поход (зима);
- однодневный пеший туристический поход (весна).

В результате этих походов обучающиеся приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своей страны.

Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, организации бивака, приготовления пищи.

#### *8. Многодневные туристические походы.*

Проведение туристических походов:

- 5-дневный пеший туристический поход (ноябрь);
- 5-дневный пеший или лыжный туристический поход (март);
- 3-4-дневный пеший или велосипедный туристический поход (май);
- 7-10-дневный пеший туристический (июнь);
- 7-10-дневный пеший туристический (август).

В результате этих походов обучающиеся приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своей страны.

Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, организации бивака, приготовления пищи.

### **3. Формы контроля и оценочные материалы**

#### **Итоговое оценивание**

Отслеживание результатов проводится на основе оценки качества подготовки к соревнованиям.

Итоговое оценивание будет проводиться с учетом результатов соревнований.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Туристические однодневные и многодневные походы

### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Особенности работы по программе**

Основными формами занятий являются

групповые практические занятия;

индивидуальные тренировочные занятия, групповые тренировки и походы.

## **5. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

### **Материально-техническое оснащение программы**

Во время практических занятий используются:

- спортивные тренажёры для развития физической подготовки;
- туристское снаряжение:
  - веревка различной длины и толщины;
  - компасы;
  - навигаторы;
  - рации;
  - рюкзаки;
  - туристические палатки;
  - спальные мешки;
  - туристические коврики;
  - таганок, котелки и прочее костровое оборудование;
  - палки треккинговые;
  - фонари налобные;
  - туристические лыжи.
- медицинская аптечка:
  - бинты;
  - вата;
  - жгуты;
  - индивидуальные перевязочные пакеты;
  - ватно-марлевые повязки;
  - шинный материал;
  - манекены для проведения СЛР.

Во время теоретических занятий используется следующая литература:

- Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере»;
- Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания»;
- И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.»;
- Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста»;
- методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье»;
- В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма».