муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Заволжского района»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Заволжского района»
Протокол №3 от 29 мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Заволжского района»
И.В. Брожевич
Приказ №01-15/137 от 29.05.2026 г.

Туристско-краеведческая направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Сторожева Дарья Вадимовна,
педагог дополнительного образования

Консультант:
Зверева Светлана Викторовна,
методист

Ярославль, 2026

Оглавление

I. Пояснительная записка……3
II. Учебно-тематический план…….....9
III. Содержание…….12
IV. Обеспечение……14
VI. Контрольно-измерительные материалы…….....16
Список информационных источников……..……19
Приложения……20

I. Пояснительная записка

Введение	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» играет важную роль в развитии подростков, сочетая в себе элементы спорта, туризма, патриотического воспитания и формирования жизненно важных навыков. Обучающиеся осваивают технику пешеходного туризма, основы безопасности, навыки ориентирования на местности, организацию походов, оказание первой помощи, работу с туристским снаряжением. В ходе занятий обучающиеся укрепляют здоровье, приобретают навыки командной работы, учатся самостоятельности, ответственности и дисциплине. Занятия в группе способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в коллективе, разрешать конфликты и принимать совместные решения. Это особенно важно для социальной адаптации подростков. Программа дополнительного образования «Спортивный туризм» — это не только способ активного досуга, но и эффективный инструмент воспитания, обучения и социализации подрастающего поколения. Она способствует формированию гармонично развитой, физически и морально подготовленной личности, способной к самостоятельной и ответственной жизни в обществе. Программа разработана на основании следующих документов: • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 15.10.2025 г.); • Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; • Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р) с изменениями от 01.07.2025 г. №1745-р; • План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования, 2 этап (2025 - 2030 гг.) от 01.07.2025 г. №1745-р; • Указ Президента N 474 от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»; • Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; • Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей); • Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 г. №1233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в

	Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025 г.); • Национальный проект «Молодежь и дети». Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 20230 года (Проект 17.12.2024 г.); • Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»; • Постановление государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые 28.01.2021 г.; • Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; • Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей"; • Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. N 808 "Об утверждении Основ государственной культурной политики" (в редакции от 25 января 2023 г. N 35); • Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. N 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"; • Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»; • Постановление Правительства ЯО № 527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области; • Приказ департамента образования мэрии г. Ярославля от 21.12.2022 № 01-05/1228 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ"; • Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. N 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных

	аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий"; • Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования", "Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации").
Актуальность программы	Современная система дополнительного образования ориентирована на создание условий для физического развития, воспитания ответственности и формирования культуры безопасности у подрастающего поколения. Спортивный туризм, особенно его дисциплина «дистанции - пешеходные», является эффективным средством достижения этих целей. Актуальность программы обусловлена следующими факторами: - социальным запросом на формирование безопасного поведения; - потребностью в ранней спортивной ориентации и развитии физических качеств; - необходимостью воспитания командного духа и коммуникативных навыков; - развитием соревновательной культуры в регионе. Программа включает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. Это позволяет не только выявлять талантливых спортсменов, но и формировать у детей стрессоустойчивость, умение работать в условиях временных ограничений и соблюдать правила честной борьбы.
Направленность программы	Данная программа относится к туристско-краеведческой направленности.
Вид программы Отличительные особенности программы	Программа является модифицированной. Отличительной особенностью данной программы является её комплексный и поэтапный подход к подготовке юных «спортсменов-пешеходников», который интегрирует техническую, тактическую, физическую и соревновательную составляющие в единую систему, адаптированную для возраста 12-18 лет. В отличие от большинства программ начальной подготовки, где акцент часто делается либо на общефизической подготовке, либо на узкой технике, данная программа: 1. Опирается на модульную логику «от элемента – к этапу – к связке – к группе – к соревнованиям». 2. Строится на соревновательной практике как форме контроля и

	мотивации. 3. Интегрирует специальную физическую подготовку с техническими элементами. Упражнения на силу и координацию подобраны не абстрактно, а с учётом биомеханики прохождения пешеходных дистанций. Это создаёт функциональную базу, непосредственно переносимую на рельеф и этапы.
Цель программы	Формирование у обучающихся базовых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2, 3 и 4 класса.
Задачи программы	*Образовательные:* - обучить технике преодоления технических этапов 2, 3, 4 класса (параллельные перила, навесная переправа, подъем/спуск, траверс, вертикальный маятник); - формировать систему знаний о личном и групповом снаряжении, узлах (прямой, проводники, встречный, карабинная удавка), работе с веревкой и страховочной системой; - обучить тактике работы в связках и группах при сопровождении на дистанциях 2 класса; - познакомить с нормативной базой соревнований (положение, условия, судейское оборудование) и требованиями безопасности. *Развивающие:* - способствовать развитию физических качеств: силы, координации и специальной выносливости; - способствовать развитию технического мышления и способности выбирать оптимальные варианты прохождения этапов в условиях ограниченного времени; - способствовать развитию внимания, самоконтроля и скоростных навыки при вязке узлов и маркировке веревки; - способствовать развитию волевых качеств и стрессоустойчивости через соревновательный опыт. *Воспитательные:* - способствовать воспитанию дисциплины и ответственности за личную и групповую безопасность; - способствовать формированию навыков командного взаимодействия и взаимопомощи при работе в связках и группах; - способствовать воспитанию чувства уважения к соперникам, судьям и традициям спортивного туризма - способствовать формированию ценности здорового образа жизни, спортивного режима и гигиены.
Ожидаемые результаты	По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать: - основные способы прохождения этапов дистанции 2 класса сложности; - технику безопасности при работе со спортивным снаряжением; - основы туристической подготовки; - технику и тактику прохождения туристической полосы. Овладеют: - навыками работы со страховочной системой и каской, жумаром, восьмеркой, роликом, усом самостраховки и карабинами; - техникой и тактикой прохождения туристической полосы 2 класса сложности. По окончании второго года освоения программы, обучающиеся

	будут знать: - основные способы прохождения этапов дистанции 3 класса сложности; - технику безопасности при работе со спортивным снаряжением на высоте и вертикальных участках; Овладеют: - навыками средней туристической подготовки; - техникой и тактикой прохождения туристической полосы с элементами вертикальных участков при преодолении пешеходных дистанций 3 класса. По окончании третьего года освоения программы, обучающиеся будут знать: - основные способы прохождения этапов дистанции 4 класса сложности, движение в связке и группе на уровне всероссийских соревнований; - технику безопасности при работе со спортивным снаряжением при участиях в соревнованиях всероссийского уровня. Овладеют: - техникой и тактикой туристической подготовки для участия в соревнованиях различного уровня; - техникой и тактикой прохождения туристической полосы при преодолении пешеходных дистанций 4 класса на всероссийских соревнованиях на уровне кандидатов и мастеров спорта. Результаты общей и специальной физической подготовки обучающихся: - у обучающихся будут развиваться физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, сила; - будет улучшаться координация движений. Результаты соревновательной деятельности обучающихся: - обучающиеся приобретут опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня.
Воспитательный блок программы	Для воспитания гармонично развитой и социально-ответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы. Воспитательная работа в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей Заволжского района» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2026–2027 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации. Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных

	ценностей от 09.11.2022. № 809, Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р) с изменениями от 01.07.2025 г. №1745-р. Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы. Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности.
Возраст обучающихся	В объединение зачисляются обучающиеся 12-18 лет на основе личного желания, не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья (на начало учебного года требуется справка от врача о допуске к занятиям).
Особенности комплектования групп	Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора обучающихся. Количество обучающихся в группе 10-15 человек.
Объем и срок реализации программы	Программа рассчитана на 3 года обучения – по 216 часов в год.
Формы и режим занятий	Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Занятия проводятся по утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Занятия осуществляются в очном формате. В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате, реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.
Формы подведения итогов	Формы подведения итогов реализации программы: - участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях; - промежуточная и итоговая аттестация.

Календарный учебный график:

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
сентябрь	май	36	1 год – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа
сентябрь	май	36	2 год – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа
сентябрь	май	36	3 год – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный туризм как вид спорта	2	2	-	опрос
2	Личное снаряжение	2	2	-	педагогическое наблюдение
3	Техника преодоления технических этапов	40	2	38	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время.
4	Туристские узлы	4	2	2	вязка узлов на время
5	Работа с веревкой	4	2	2	маркировка веревки на время
6	Техника и тактика работы в связках на дистанциях 2 класса	50	8	42	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время
7	Техника и тактика работы в группах на дистанциях 2 класса	50	8	42	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время
8	Специальная физическая подготовка	20	4	16	педагогическое наблюдение, контроль техники выполнения упражнений, сдача нормативов
9	Подготовка и участие в соревнованиях	44	2	42	результат участия в соревнованиях
Итого		**216**	**32**	**184**	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный туризм как вид спорта	1	1	-	опрос
2	Личное снаряжение	1	1	-	педагогическое наблюдение
3	Техника преодоления технических этапов	40	2	38	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время.
4	Туристские узлы	2	1	1	вязка узлов на время
5	Работа с веревкой	6	2	4	маркировка веревки на время
6	Техника и тактика работы в связках на дистанциях 3 класс	60	2	58	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время
7	Техника и тактика работы в группах на дистанциях 3 класса	60	2	58	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время
8	Специальная физическая подготовка	22	2	20	педагогическое наблюдение, контроль техники выполнения упражнений, сдача нормативов
9	Подготовка и участие в соревнованиях	24	2	22	результат участия в соревнованиях
Итого		**216**	**15**	**201**	

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный туризм как вид спорта	1	1	-	опрос
2	Личное снаряжение	1	1	-	педагогическое наблюдение
3	Техника преодоления технических этапов	20	2	18	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время.
4	Туристские узлы	2	1	1	вязка узлов на время
5	Работа с веревкой	8	2	6	маркировка веревки на время
6	Техника и тактика работы в связках на дистанциях 3, 4 класса	60	2	58	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время
7	Техника и тактика работы в группах на дистанциях 3,4 класса	60	2	58	прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время
8	Специальная физическая подготовка	26	2	24	педагогическое наблюдение, контроль техники выполнения упражнений, сдача нормативов
9	Подготовка и участие в соревнованиях	38	4	34	результат участия в соревнованиях
Итого		**216**	**17**	**199**	

3. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный туризм как вид спорта.

Теоретическая часть: Дисциплина в спортивном туризме — основа безопасности. Правила безопасности при проведении занятий в помещении и на местности. Порядок подготовки к занятиям. Спортивный туризм как вид спорта. Дисциплины спортивного туризма. Экипировка спортсменов. Обеспечение безопасности в спортивном туризме.

Формы контроля: опрос.

Тема 2. Личное снаряжение.

Теоретическая часть: Понятие о личном снаряжении. Спортивная страховочная система, каска, карабины, устройство для подъема – жумар, устройство для спуска – восьмерка, устройство для навесных переправ – ролик. Ус самостраховки. Техника безопасности при работе со снаряжением.

Практическая часть: надевание системы и каски, работа с карабинами, усом самостраховки, работа с жумаром, с восьмеркой с роликом.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 3. Техника преодоления технических этапов 2,3,4 класса.

Теоретическая часть: Понятия: дистанция, технический этап, прохождение этапа. Время работы на этапе, контрольное время. Зоны этапов: рабочая зона, опасная и безопасная зоны, исходная и целевая стороны этапа. Перила. Технические этапы дистанций 2-го класса. Параметры препятствий и способы их преодоления. Штрафные санкции и типичные ошибки. Организация работы на этапах. Тактика личного прохождения различных этапов. Технические приемы. Самостраховка**.** Судейское оборудование: горизонтальные опоры, вертикальные опоры, верёвки, слэклайн.

Практическая часть: Техника преодоления различных технических этапов: параллельные перила, переправа по бревну, навесная переправа, подъем по перилам, спуск по склону, траверс, Переправа методом «вертикальный маятник». Выбор оптимальных вариантов работы.

Формы контроля: прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время.

Тема 4. Туристские узлы.

Теоретическая часть: Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «простой проводник», «проводник восьмерка», «австрийский проводник», «встречный», «карабинная удавка». Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

Практическая часть: Вязание туристских узлов. Крепление веревки к опоре с помощью узлов. Отработка узлов на скорость. Применение узлов при прохождении дистанций.

Формы контроля: вязка узлов на время.

Тема 5. Работа с веревкой.

Теоретическая часть: Назначение веревки, виды веревок. Способы маркировки и переноски веревки. Вспомогательное снаряжение: переноска для верёвки, карабин без муфты, прижим для верёвки (резинка).

Практическая часть: Маркировка веревки, отработка на скорость и качество.

Формы контроля: маркировка веревки на время.

Тема 6. Техника и тактика работы в связках на дистанциях 2,3,4 класса.

Теоретическая часть: Понятие связка. Точка опоры. Веревка сопровождения. Сопровождение. Сопровождающий и сопровождаемый участник.

Практическая часть: технические приемы и тактические схемы при организации сопровождения связки на этапах: параллельные перила, переправа по бревну, навесная переправа, переправа методом «вертикальный маятник».

Формы контроля: прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время.

Тема 7. Техника и тактика работы в группах на дистанциях 2,3,4 класса.

Теоретическая часть: Понятие группа. Сопровождение. Тактические схемы.

Практическая часть: технические приемы и тактические схемы при организации сопровождения в группе на этапах: параллельные перила, переправа по бревну, навесная переправа, Переправа методом «вертикальный маятник».

Формы контроля: прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: Основы здорового образа жизни. Основы спортивного питания, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть: Упражнения на развитие силы: подскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Упражнения на координацию: координационная лестница, баланс.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль техники выполнения упражнений, сдача нормативов.

Тема 9. Подготовка и участие в соревнованиях.

Теоретическая часть: Нормативная база по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условиях соревнований, участники соревнований, программа соревнований. Оборудование и разметка дистанции.

Практическая часть: Подготовка к соревнованиям согласно условиям. Участие в городских, республиканских, всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Формы контроля: результат участия в соревнованиях.

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Методы обучения. В программе используются методы, соответствующие возрастным и специфике спортивного туризма, сочетающего теорию, практику и соревновательную деятельность.

Словесные методы применяются на всех этапах: объяснение, инструктаж по технике безопасности, беседа при разборе ошибок, анализ тактических схем прохождения этапов, рассказ о правилах соревнований. Педагог комментирует действия обучающихся, формулирует алгоритмы.

Наглядные методы включают личный показ педагога (надевание страховочной системы, вязка узлов, движение на этапе), демонстрацию видеоматериалов с соревнований, использование плакатов с узлами, схем этапов и фотографий правильной работы со снаряжением. Наглядность особенно важна для младших школьников.

Практические методы являются ведущими. Это подводящие и имитационные упражнения (например, отработка движения жумаром на горизонтальной верёвке), многократное повторение технических приёмов, прохождение этапов в различных режимах (от медленного осознанного до скоростного), работа с личным и групповым снаряжением, сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Проблемно-поисковые методы применяются при анализе нестандартных ситуаций: обучающимся предлагается самостоятельно выбрать оптимальный способ страховки, последовательность действий при прохождении этапа или распределить роли в связке. Это развивает тактическое мышление и ответственность.

Соревновательные методы используются как на текущих занятиях (контрольные прохождения этапов на время, эстафеты), так и на промежуточной и итоговой аттестации (участие в официальных соревнованиях). Соревновательный метод является главным мотивирующим фактором и позволяет объективно оценить подготовленность.

Игровые методы применяются преимущественно на начальном этапе для детей 8–10 лет: туристские эстафеты, имитационные игры «Спасательные работы», «Контрольное время», игры на внимание с элементами снаряжения. Они снижают тревожность, повышают интерес и облегчают освоение сложных тем.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежит несколько педагогических технологий.

Личностно-ориентированное обучение предполагает учёт возрастных, физических и психологических особенностей каждого ребёнка. Педагог адаптирует сложность заданий, предлагает выбор вариантов прохождения этапа, поддерживает индивидуальный темп освоения навыков.

Технология сотрудничества реализуется через работу в парах (связках) и малых группах. Обучающиеся учатся распределять роли (сопровождающий – сопровождаемый), оказывать взаимопомощь, контролировать действия партнёра. Старшие дети привлекаются к помощи младшим, что формирует лидерские качества и углубляет собственные знания.

Здоровьесберегающие технологии пронизывают все занятия. Это строгое соблюдение техники безопасности, контроль физической нагрузки (по пульсу, самочувствию), обязательная разминка и заминка, обучение правильному дыханию при нагрузке, профилактика травматизма при работе со снаряжением. Проводятся беседы о гигиене, режиме, спортивном питании и самоконтроле.

Игровые технологии используются как средство первичного знакомства со сложными элементами (например, «Весёлые узлы», «Туристская эстафета», игра на поиск ошибок в экипировке). Они делают обучение эмоционально привлекательным, особенно для младших школьников.

Проектная технология находит применение в создании мини-проектов: «Моя страховочная система» (с описанием и рисунком), «Схема прохождения этапа», «Тактика связки». Результаты презентуются на занятиях, что развивает умение структурировать информацию и выступать перед аудиторией.

Технология уровневой дифференциации позволяет разделить задания по степени сложности. Для одной группы могут быть установлены упрощённые нормативы, для другой – усложнённые варианты прохождения (например, прохождение этапа в связке, а не индивидуально). Это обеспечивает комфортную образовательную среду для каждого.

Информационно-коммуникационные технологии применяются при просмотре видео с разбором техники, использовании электронных таблиц для учёта результатов, демонстрации презентаций со схемами этапов и правилами соревнований. Это повышает наглядность и упрощает систематизацию данных.

Формы организации учебного занятия

Учебные занятия в рамках программы проводятся в различных формах в зависимости от темы, места проведения и поставленных задач.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма, включающая в себя разминку, основную часть (изучение нового или отработку ранее изученного), заминку и рефлексию. Используется при освоении всех тем, особенно при отработке узлов, техники этапов, специальной физической подготовки.

Соревнование (внутригрупповое, товарищеское) организуется по правилам вида спорта с фиксацией протоколов. Это форма текущего и промежуточного контроля, которая также выполняет мотивирующую функцию.

Мастер-класс предполагает показ опытными спортсменами (педагогом или приглашёнными специалистами) сложных элементов – например, техники прохождения навесной переправы, организации связки, тактики на дистанции. Используется при изучении новых сложных тем.

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в Центре дополнительного образования «Абрис».

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете, оснащенном двуместными ученическими столами и стульями для обучающихся.

Практические занятия проводятся в учебном кабинете, оснащенным туристским снаряжением, оборудованием для специальной физической подготовки.

Туристское снаряжение:

Спортивные туристские обвязки
Каски
Спусковое устройство (восьмерка)
Жумар
Ножной зажим (пантин)
Карабины, веревки

Информационное обеспечение

1. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого направления, туристов-спортсменов, родителей «Снаряжение. Дистанция «пешеходная»: https://r1.nubex.ru/s14274-ba9
2. Обучающие видео по вязке узлов https://xn--d1ayfem.xn--p1ai/?page_id=12577
3. Пешеходный туризм. Видеоуроки. https://vkvideo.ru/playlist/-48827242_4
4. Спортивный туризм в Москве и России https://tmmoscow.ru/
5. Спортивный туризм. Дистанции 2 класса. https://dzen.ru/video/watch/6513f7050e8a54683f5f5779?utm_referrer=yandex.ru
6. Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма в Республике Марий Эл https://sporttourmariel.ru

5. Контрольно-измерительные материалы

1 год обучения:

Ожидаемый результат	КИМ
Обучающиеся будут знать: - основные способы прохождения этапов дистанции 2 класса сложности; - технику безопасности при работе со спортивным снаряжением; - основы туристической подготовки; - технику и тактику прохождения туристической полосы	Тестирование, опрос, контрольные упражнения
Обучающиеся овладеют: - навыками работы со страховочной системой и каской, жумаром, восьмеркой, роликом, усом самостраховки и карабинами; - техникой и тактикой прохождения туристической полосы 2 класса сложности	Наблюдения педагога, контрольные упражнения, соревнования

2 год обучения:

Ожидаемый результат	КИМ
Обучающиеся будут знать: - основные способы прохождения этапов дистанции 3 класса сложности; - технику безопасности при работе со спортивным снаряжением на высоте и вертикальных участках.	Тестирование, опрос, контрольные упражнения
Обучающиеся овладеют: - навыками средней туристической подготовки; - техникой и тактикой прохождения туристической полосы с элементами вертикальных участков при преодолении пешеходных дистанций 3 класса	Наблюдения педагога, контрольные упражнения, соревнования

3 год обучения:

Ожидаемый результат	КИМ
Обучающиеся будут знать: - основные способы прохождения этапов дистанции 4 класса сложности, движение в связке и группе на уровне всероссийских соревнований; - технику безопасности при работе со спортивным	Тестирование, опрос, контрольные упражнения

снаряжением при участиях в соревнованиях всероссийского уровня	
Обучающиеся овладеют: - техникой и тактикой туристической подготовки для участия в соревнованиях различного уровня; - техникой и тактикой прохождения туристической полосы при преодолении пешеходных дистанций 4 класса на всероссийских соревнованиях на уровне кандидатов и мастеров спорта	Наблюдения педагога, контрольные упражнения, соревнования

Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

В качестве форм текущего контроля используются следующие формы контроля: опрос, педагогическое наблюдение, прохождение отдельных технических этапов на время, прохождение дистанции на время, вязка узлов на время, маркировка веревки на время, сдача нормативов, результат участия в соревнованиях.

Опрос как форма контроля темы 1. Проводится в форме индивидуальных ответов по теоретическому материалу вводного занятия: правила безопасности, дисциплины спортивного туризма, экипировка. Проводится на первом занятии после изложения теории. Фиксируется в журнале как «зачёт/незачёт» или оценка. Критерий: правильность и полнота ответов. Оценка: 70% и ниже- низкий уровень, 71-90% - средний уровень, 90 % и выше – высокий.

Педагогическое наблюдение (тема 2). Метод текущего контроля, при котором педагог визуально и вербально оценивает действия обучающегося в процессе надевания и использования снаряжения. Результаты наблюдения фиксируются в индивидуальной карте обучающегося в виде отметки: «навык сформирован», «требуется доработка»,

Вязка узлов на время (тема 4) - Практическое задание, в котором обучающийся должен за отведённое время правильно связать заданные узлы: прямой, простой проводник, проводник «восьмёрка», австрийский проводник, встречный, карабинная удавка. Контролируется правильность вязки и скорость. Узлы задаются по списку, фиксируется время и качество (отсутствие ошибок). Оценка: дольше 50 секунд или с ошибкой завязан – низкий уровень, 30-50 секунд – средний уровень, до 30 секунд – высокий уровень.

Маркировка веревки на время (тема 5). Практическое задание по маркировке (сборке) верёвки. Оценивается скорость и качество маркировки. Задание выполняется индивидуально с использованием веревки длиной 20 м. Критерии: соблюдение схемы маркировки, компактность веревки. Оценка: низкий уровень – некачественная маркировка или дольше 30 секунд, средний уровень – 20-30 секунд, высокий уровень – до 20 сек.

Прохождение отдельных технических этапов на время (темы 3, 6, 7). Участник (или связка/группа) преодолевает один технический этап (параллельные перила, навесную переправу, подъём/спуск, траверс, вертикальный маятник) с учётом правил безопасности, самостраховки и штрафных санкций. Фиксируется время прохождения. Оценка по времени согласно таблице.

Прохождение дистанции на время (темы 3, 6, 7). Участник (связка, группа) преодолевает комплексную дистанцию, включающую несколько технических этапов последовательно. Оценивается общее время прохождения. Оценка по времени согласно таблице. Дистанция моделируется педагогом. Фиксация результатов в протоколе, сравнительный анализ с нормативами.

Сдача нормативов (тема 8). Выполнение контрольных упражнений специальной физической подготовки. Результаты фиксируются в протоколе. Критерии – выполнение возрастных нормативов.

Результат участия в соревнованиях (тема 9). Участие в официальных соревнованиях (городских, республиканских, всероссийских) по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Оценивается сам факт участия, а при наличии – занятое место, выполнение разряда.

Итоговая аттестация. По завершении полного курса программы обучающийся должен:

- участвовать в официальных соревнованиях (не менее двух стартов) и показать результат, соответствующий возрастной группе.
- подтвердить техническую подготовку.
- выполнить контрольные нормативы по СФП.

Таким образом, система контроля полностью охватывает все компоненты программы и позволяет объективно оценить достижение каждого из запланированных результатов.

Список информационных источников

Для педагога:

1. Аницоева, Л. К. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. – Москва : КноРус, 2025. – 159 с.
2. Борисов П.С. Технология спортивного туризма— Кемерово: КузГТУ, 2012
3. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
4. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С. Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл. Текст непосредственный.
5. Константинов Ю.С.: Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М.,ВЛАДОС 2000
6. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Журнал «Вестник спортивного туризма» (Федерация спортивного туризма России) – актуальные статьи о методике подготовки, опыте работы тренеров.
8. Мухамадулин, Р. Д. Туристские узлы: методическое пособие. – Нижнекамск, 2017. – 20 с.
9. Правила вида спорта «спортивный туризм» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255)
10. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. - М: «Советский Спорт», 2003
11. Соболев, С. В., Соболева, Н. В., Рябинина, С. К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 134 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Электронный ресурс]. /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Москва, Издательский центр «Академия», 2000
13. Чингина, Е. Н. Туризм. Часть 1 : учебное пособие. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ. – Режим доступа: http://elibrary.petrsu.ru/books/31356
14. Юсупов, Ш. Р., Каратаев, О. Р., Акберова, А. И. Специальные спортивные сооружения. Оборудование и снаряжение для спортивного туризма «Дистанция пешеходная» : учебное пособие. – Казань: КНИТУ. Изд-во РАР, 2023. – 100 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Мухамадулин, Р. Д. Туристские узлы: методическое пособие. – Нижнекамск, 2017. – 20 с.
3. Константинов, Ю. С.** Юный турист: учебное пособие. – Москва: ЦДЮТур, 2006. – 120 с.
4. Федотов, Ю. Н.** Спортивно-оздоровительный туризм. – Москва: Советский спорт, 2003.

Приложение 1

Оценочные материалы

Ниже представлен перечень оценочных материалов (диагностических методик), которые позволяют объективно определить достижение личностных, метапредметных и предметных результатов в рамках программы.

1. Оценка предметных результатов (проводится в формах текущего контроля).

1.1. Технические тесты с нормативами («Вязка узлов на время», «Маркировка верёвки на время», «Надевание страховочной системы и каски»).

1.2. Протоколы прохождения этапов и дистанции

1.3. Нормативы по специальной физической подготовке.

1.4. Результат участия в соревнованиях

2. Оценка метапредметных результатов

2.1. Карта педагогического наблюдения за тактическими действиями

Параметр наблюдения	Проявления	Методика фиксации
Выбор оптимального способа прохождения этапа	Участник анализирует свои возможности и выбирает наиболее безопасный и быстрый вариант	Экспертная оценка по 3-балльной шкале (1 – неэффективно, 2 – приемлемо, 3 – оптимально)
Распределение времени на этапе	Соблюдение контрольного времени, отсутствие спешки, приводящей к ошибкам	Фиксация времени и штрафов; сопоставление с планом (если участник озвучивает план)
Организация работы в связке/группе	Чёткость команд, синхронность, взаимоконтроль	Заполнение листа наблюдения за взаимодействием (по критериям: распределение ролей, коммуникация, поддержка)

2.2. Методика самооценки и рефлексии «Анализ прохождения дистанции».

После прохождения этапа или дистанции обучающийся заполняет карточку, где отмечает:

- какие ошибки допустил и почему;
- что получилось лучше всего;
- что изменил бы при повторном прохождении;
- оценивает свою работу по шкале от 1 до 5.

Обработка: сопоставление самооценки с объективным результатом (время, штрафы) позволяет оценить адекватность самооценки и сформированность рефлексивных умений.

2.3. Методика «Контроль времени»

Используется в процессе прохождения этапов: обучающийся должен самостоятельно засечь время прохождения и сравнить с фактическим замером судьи. Оценивается точность восприятия времени (отклонение не более 10% от реального времени) – важный навык для соблюдения контрольного времени на соревнованиях.

2.4. Экспертная оценка командного взаимодействия (для работы в связках и группах)

Критерий	Описание	Шкала оценки (0–2)
Коммуникация	Чёткость и своевременность подачи команд	0 – отсутствует, 1 – не всегда, 2 – постоянная
Взаимопомощь	Оказание помощи партнёру без нарушения безопасности	0 – нет, 1 – эпизодически, 2 – системно
Распределение ролей	Понимание своих функций (сопровождающий/сопровождаемый)	0 – путает, 1 – понимает, но ошибается, 2 – чётко выполняет

3.2. Методика незаконченных предложений

Обучающимся предлагается завершить предложения:

- «Для меня самое главное в туризме – это...».
- «Если мой товарищ забыл пристегнуть страховку, я...».
- «Я занимаюсь спортивным туризмом, потому что...».

Анализ ответов позволяет выявить сформированность личностных ценностей (безопасность, взаимопомощь, здоровый образ жизни).

3.3. Лист самооценки личностных качеств

Обучающийся оценивает себя по шкале от 1 до 5 по критериям:

- я всегда выполняю правила безопасности;
- я могу работать в команде;
- я умею признавать свои ошибки;
- я уважаю соперников и судей.

Заполняется дважды (в начале и конце программы) для отслеживания динамики.

3.4. Педагогическое наблюдение за проявлением ответственности и дисциплины

Ведётся дневник наблюдений, где фиксируются случаи:

- самостоятельной проверки снаряжения перед выходом;
- добровольного выполнения поручений (помощь в установке перил, укладке верёвок);
- соблюдения правил поведения на занятиях и соревнованиях.

Фиксация в виде отметок в индивидуальной карте развития личностных качеств (по четвертям/полугодиям).

Систематизация оценочных материалов

Тип результатов	Методики (инструменты)	Форма фиксации
Предметные	Технические тесты с нормативами, протоколы прохождения этапов/дистанции, протоколы СФП, соревновательные протоколы	Журнал учёта, протоколы, ведомости
Метапредметные	Карта наблюдения за тактикой, лист самооценки (рефлексия), методика «контроль времени», экспертная оценка командного взаимодействия	Листы наблюдения, карточки самооценки, протоколы экспертных оценок
Личностные	анкетирование, методика незаконченных предложений, лист самооценки качеств, дневник педагогических наблюдений	Анкеты, индивидуальные карты, дневник наблюдений

Все оценочные материалы разрабатываются с учётом возрастных особенностей и направлены на объективное определение степени достижения планируемых результатов. Данные, полученные в ходе диагностики, служат основой для коррекции образовательного процесса и подведения итогов аттестации.