



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82 **«РАЗВИТИЕ»**

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол № 1 от 26.08.2026

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ от 26.08.2026 № 67-од

Дополнительная общеразвивающая программа

«Туристический клуб «ГОРИЗОНТ»

(для обучающихся 5-9 классов)

Разработчик:

Сухов А.А.. учитель технологии

Новосибирск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - туристско-краеведческая. В процессе обучения дети получают знания по краеведению Томской области. Туристско-краеведческая направленность имеет широкий спектр выбора образовательных модулей, что позволяет формировать программы разного уровня и по разным видам туризма, включая спортивный. Данная программа позволяет обучить детей базовым навыкам по пешеходному туризму.

Актуальность обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. Также дает возможность более углубленного изучения спортивного туризма в процессе участия в соревнованиях по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная». В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

Особенности программы. Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию.

Вместе с тем, дети приобретают навыки выживания в лесу, способность хладнокровно мыслить и действовать в экстренных ситуациях и правильно оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья и скалолазания, ориентировании на местности, получение туристских разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Новизна программы состоит в том, что расширены и углублены вопросы по скалолазанию и автономному выживанию в экстремальных ситуациях, формированию устойчивых мотивов продолжения туристско-спасательной деятельности. Особое внимание уделяется туристско-краеведческому и патриотическому воспитанию обучающихся через участие в экскурсиях, походах, в региональном этапе соревнований «Школа безопасности» и областном фестивале детских туристских объединений.

Адресат. Программа предназначена для обучения детей, относящихся к основной группе здоровья.

Комплектация состава туристско-краеведческого объединения первого года обучения происходит из обучающихся 9 - 17 лет. При наборе принимаются все желающие, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения.

Группы второго года обучения комплектуются из числа успешно освоивших программу 1-го года. В группу второго года обучения могут входить дети, не занимающиеся на 1 году обучения, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и сдавшие нормативы по общей физической подготовке (ОФП).

Особенности детей. Это дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, не болевшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное,

соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие.

Психологические особенности детей данной возрастной категории.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами - формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Объем программы: 408 часов: 204 часов - 1 год обучения, 204 часов - 2 год обучения.

Нормативные сроки освоения программы: 2 года.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (по 40 мин.), плюс учебно-тренировочные и категорийные походы.

Форма обучения: очная, дистанционная. Применение дистанционной и онлайн формы обучения возможно только теоретической части программы.

Типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

Формы проведения занятий: практические занятия, беседы, участие в соревнованиях, экскурсии, тренировки, просмотр видеоматериалов, учебнотренировочные походы (УТП), категорийные походы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (большее количество времени занимают практические занятия).

1.1. Цели и задачи программы

Цель: развить физические способности обучающихся посредством обучения навыкам спортивного туризма.

Задачи:

1. Развивающие:
 - сформировать интерес к углубленному изучению разных видов спортивного туризма, географии и физической культуры;
 - расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края и области.
2. Обучающие:
 - обучиться навыкам скалолазания;
 - приобрести специальные знания по вопросам туризма, ориентирования и доврачебной медицинской помощи;
 - освоить правила выживания в экстремальных условиях, изучить проблемы экологии и охраны природы.
3. Воспитательные:
 - содействовать гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
 - сформировать самостоятельность и волевые качества;
 - развить гуманное отношение к окружающей среде;

- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- совершенствовать физические качества обучающихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнить в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по спортивному туризму, участвовать в соревнованиях и походах (в том числе категорийных).

Тематическое планирование

Учебный план 1 год обучения (34 недели)

	Разделы программы	Количество часов			ЦОР
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение			0	
1.1.	Значение и воспитательная роль туризма	0,5		0,5	
1.2.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	0,5		0,5	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
2.	Основы туризма			0	
2.1.	Виды спортивного туризма	0,5	-	0,5	
2.2.	Нормативные документы по туризму	0,5	-	0,5	https://resh.edu.ru/
2.3.	Личное снаряжение туриста	0,5		0,5	
2.4.	Групповое снаряжение туриста	0,5		0,5	
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	0,5	9,5	10	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	0,5	8,5	9	https://resh.edu.ru/
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	0,5	8,5	9	
2.8.	Учебнотренировочный поход	1	11	12	

2.9.	Туристские соревнования и слеты	0,5	1	1,5	
3.	Ориентирование на местности				
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	0,5		0,5	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	0,5	0,5	1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Топографическая подготовка	0,5	1,5	2	
3.4.	Техника и тактика ориентирования	0,5	1	1,5	
4.	Основы скалолазания			0	
4.1.	Основы скалолазания. Техника и тактика	0,5	2	2,5	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
4.2.	Правила совершения восхождений в горах	0,5	2	2,5	
4.3.	Учебнотренировочный поход	1	11	12	
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			0	
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, в походе	0,5	0,5	1	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
5.2.	Походная медицинская аптечка	0,5	0,5	1	
5.3.	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	1	2	3	
6.	Общая физическая подготовка	0,5	7	7,5	
7.	Специальная физическая подготовка	0,5	2	2,5	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
8.	Организация и проведение походов			0	
8.1.	Подготовка к походу	0,5	2	2,5	https://resh.edu.ru/
8.2.	Краеведение	0,5	2	2,5	
8.3.	Организация туристского быта	0,5	1	1,5	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
8.4.	Организация питания в туристском походе	0,5	1	1,5	
8.5.	Туристские должности в группе	0,5		0,5	
8.6.	Правила движения в походе	1	1	2	
8.7.	Подведение итогов похода	1	1	2	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
	Категорийный поход	4	0,6	110	
	Итого:			204	

2 год обучения (34 недели)

№	Разделы программы	Количество часов			ЦОР
		Теория	Практика	Всего	
1.	Классификация туризма	1	-	1	
2	Нормативные документы по туризму	1	-	1	http://school-collection.edu.ru/
3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	-	1	
4.	Личное снаряжение туриста	0,5	0,5	1	
5.	Групповое снаряжение туриста	0,5	0,5	1	
6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника водного туризма (ТПТ)»	0,5	3	3,5	https://resh.edu.ru/
7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника водного туризма (ТПТ)»	0,5	6	6,5	http://school-collection.edu.ru/
8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	0,5	5	5,5	
9.	Туристские слеты и соревнования	0,5	5	5,5	
10.	Техника и тактика скалолазания	1	6	7	
11.	Правила восхождения в горах	1	2	3	http://school-collection.edu.ru/
12.	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	1	2	3	
13.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательных работ (ПСП)»	1	3	4	https://resh.edu.ru/
14	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	0,5	1	1,5	
15	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	1	2	
16	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	1	1	2	http://school-collection.edu.ru/
17	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	2	
18	Техника и тактика спортивного ориентирования	1	2,5	3,5	
19	Контрольно-туристский поход	1	11	12	
20	Личная гигиена туриста, профилактика	0,5	2,5	3	
21	Общая физическая подготовка	-	3	3	http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm
22	Специальная физическая подготовка	-	4	4	
23	Подготовка к походу	1	1	2	

24	Краеведение	1	2	3	
25	Организация туристского быта	1	0,5	1,5	
26	Питание в туристском походе	1	0,5	1,5	http://rostovtur.narod.ru
27	Подведение итогов похода	1	1	2	
28	Категорийный поход	4	116	120	https://resh.edu.ru/
	Итого:			204	

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты после 1 года обучения

обучающийся будет знать	обучающийся будет уметь
- правила поведения туристов и технику безопасности на занятиях и соревнованиях; - нормативные документы по туризму; - виды личного и группового снаряжения, получит навыки его применения, безопасного использования; - такелажное дело и костровое дело; - будет знать и понимать десять топографических знаков.	- технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях; - укладывать рюкзак; - подбирать одежду для похода; - правильно применять навыки скалолазания в походах и на соревнованиях; - завязывать десять туристских узлов и разводить пять видов костров; - ориентироваться на местности.

Ожидаемые результаты после 2 года обучения

обучающийся будет знать	обучающийся будет уметь
-------------------------	-------------------------

- виды этапов соревнований по «дистанции пешеходная»; - виды этапов соревнований «Контрольному туристскому маршруту» (КТМ); - будет знать и понимать основные цели и задачи поисково-спасательной работы; - будет знать и понимать изображения различных форм рельефа на спортивных картах; - технику и тактику ориентирования; - будет знать и понимать правила соревнований по спортивному скалолазанию; - состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста, показания к применению лекарственных препаратов; - основные способы транспортировки пострадавшего; - будет знать и понимать причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения; - порядок действий группы в экстремальных ситуациях; - варианты организации питания в походе и туристского быта. -	- технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях; - анализировать причины возникновения аварийных ситуаций в походах, для дальнейшего их предотвращения; - подавать условные знаки аварийной ситуации, организовывать «самостраховку» пострадавшего; - выбирать путь движения с учетом основных форм рельефа; - читать карту; - пользоваться походной и личной аптечкой туриста; - транспортировать пострадавшего; - оказывать первую доврачебную помощь при ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях и различных травмах конечностей; - самостоятельно выбирать тактику действий группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий; - выбирать место для бивуака, ставить и уметь собирать палатку в разных условиях; - составлять меню и список продуктов на многодневные походы.
---	--

1.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- учебный класс;
- спортивный зал;
- инвентарь;
- манекен «Максим П-01»;
- мультимедиапроектор;
- маркерная доска;
- компьютер и ноутбук с выходом в сеть Интернет, принтер, сканер;
- учебная литература по предмету ОБЖ;
- набор учебных плакатов по ОБЖ, туризму и краеведению;
- плакаты по краеведению, медицинской подготовке;
- дидактический и раздаточный материалы;
- видеотека (фильмы об оказании первой медицинской помощи (ПМП), про знаменитых путешественников и туристские клубы)

Учебное оборудование, туристское снаряжение и инвентарь:

1. Веревка основная (50 м)
2. Веревка основная (40 м)
3. Веревка основная (25 м)
4. Веревка вспомогательная (60 м)
5. Петли прусика (веревка 6 мм)
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)
7. Каска туристская
8. Перчатки туристские без пальцев
9. Карабины с закручивающейся муфтой
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой
11. спутниковый трек типа SPOT
12. Блоки и полиспаст
13. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)
14. Жумары
15. Пантины
16. Ролики
17. Спусковое устройство («восьмерка»)
18. Аптечка медицинская в упаковке
19. Накидка от дождя
20. Компас жидкостный для ориентирования
21. Курвиметр
22. Секундомер электронный
23. Электромегафон
24. Радиостанции портативные
25. Костровое оборудование
26. Каны (котлы) туристские
27. Спальники
28. Палатки туристские походные
29. Коврики
30. Рюкзаки
31. Топор походный
32. Тент
33. Ремонтный набор
34. Скалодром

Список литературы

Для педагога

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. - 80с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. - Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. - 27 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
6. Карелин АА Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
10. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропачев. - Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
13. Маслова А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
15. Маслова А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
16. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
17. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
18. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
19. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
20. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
22. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Для обучающихся

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
4. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
5. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.

