

государственное автономное учреждение Калининградской области
дополнительного образования «Калининградский областной детско-
юношеский центр экологии, краеведения и туризма»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «18» января 2026 г.
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор ГАУКОДО КОДЮЦЭКТ
И.Ф. Каплунович
«18» января 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)**

**«Спортивный туризм как компонент подготовки участников движения
«Школа безопасности»**

Разработчик(и) программы:

**Хромцов А.В. Государственное автономное учреждение
Калининградской области дополнительного образования
«Калининградский областной детско-юношеский центр экологии,
краеведения и туризма», методист регионального центра детско-
юношеского туризма**

Калининград
2026 г.

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы - повышение квалификации педагогических работников образовательных учреждений в сфере туристкой и краеведческой деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения:
учитель

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
А/03.6 Развивающая деятельность	— развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.	законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ.	формировать детско-взрослые сообщества; владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья.

Педагог дополнительного образования

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
А/02.6 Организация досуговой	планирование	— основные направления	контролировать соблюдение

деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	подготовки, организация и проведение досуговых мероприятий .	досуговой деятельности, особенности организации и проведения досуговых мероприятий; — методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий — требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; — нормативные правовые акты в области защиты прав и законных интересов ребенка, включая Конвенцию о правах ребенка 1989 года; особенности одаренных детей и обучающихся с ограниченными	обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий; понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий.
--	---	--	---

		возможностями здоровья, специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся).	
--	--	---	--

1.3. Категория слушателей:

учителя физической культуры, ОБЗР, педагоги дополнительного образования, педагоги, курирующие специализированные кадетские классы «Юный спасатель».

1.4. Формы обучения – очно-заочная.

1.5. Срок освоения программы: 52 часа

Раздел 2. Содержание программы

№ п/п	Название разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самос- тоятельная работа, час	Форма контроля
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия		
1.	Входной контроль в форме самодиагностики	1	0	0	1	тест
2.	Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности» (ВДЮОД «Школа безопасности»). История и современность.	2	2	0	0	
3.	Спортивный туризм. История и современность.	2	2	0	0	
4.	Уровни соревнований «Школа безопасности». Виды испытаний.	4	4	0	0	
5.	Методика подготовки участников к соревнованиям «Школа безопасности». Компетенции участников и руководителей	4	2	2	0	
6.	Правила спортивного туризма. Общие положения.	4	4	0	0	
7.	Техника безопасности в спортивном туризме	4	2	2	0	
8.	Технические особенности прохождения этапов соревнований по спортивному туризму	12	4	8	0	
9.	Соревнования «Маршрут выживания».	10	2	8	0	
10.	Судейство соревнований по спортивному туризму	8	4	4	0	
11.	Итоговое тестирование	1	0	0	1	тест
ИТОГО:			26	24	2	52

2.2. Рабочая программа

1. Входной контроль в форме самодиагностики (самостоятельная работа - 1 ч.) Самостоятельная работа – описание входного контроля представлено в разделе "Формы аттестации и оценочные материалы".

2. Всероссийское детско-юношеское общественное движение «Школа безопасности» (ВДЮОД «Школа безопасности»). История и современность. (лекция - 2 ч.). Содержание лекции: история ВДЮОД «Школа безопасности». «Школа безопасности» в России. Соревнования «Школа безопасности» в Калининградской области. Нормативно-правовые аспекты реализации программ «Школа безопасности». Положение и условия о соревнованиях «Школа безопасности»

3. Спортивный туризм. История и современность. (лекция – 2 ч.). Содержание лекции: Спортивный туризм – как вид спорта. История спортивного туризма в России и мире. Классификация и виды «спортивного туризма». Правила вида спорта «спортивный туризм»

4. Уровни соревнований «Школа безопасности». Виды испытаний. (лекция – 4 ч.). Содержание лекции: соревнования школа безопасности школьного, муниципального, регионального, межрегионального и Всероссийского уровня.

Виды испытаний, правила допуска участников, регламент проведения отдельных видов испытаний соревнований «Школа безопасности».

5. Методика подготовки участников к соревнованиям «Школа безопасности». Компетенции участников и руководителей (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.). Содержание лекции: подготовка спортсмена туриста. Участие в соревнованиях различного уровня.

Компетенции руководителя команды (тренера), навыки и умения участников соревнований.

Практическое занятие: организация учебно-тренировочного занятия с обучающимися.

6. Правила спортивного туризма. Общие положения. (лекция – 4 ч.) Содержание лекции: правила по виду спорта спортивный туризм. Общие положения правил.

7. Техника безопасности в спортивном туризме (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.). Содержание лекции: требования к снаряжению. Требования к участникам соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и участии в соревнованиях. Медицинский допуск, страхование участников.

Практическое занятие: страховка участников. Виды страховок.

8. Технические особенности прохождения этапов соревнований по спортивному туризму (лекция – 4 ч., практическое занятие – 8 ч.). Содержание лекции: дистанция по спортивному туризму. Виды этапов (навесная переправа, параллельные перила, спуск, подъем, траверс склона ит.д.). Личные дистанции, дистанции в «связках», дистанции «группа».

Практическое занятие: способы преодоления этапов дистанции по спортивному туризму.

9. Соревнования «Маршрут выживания». (лекция – 2 ч., практическое занятие – 8 ч.) Содержание лекции: общие принципы организации соревнований «Маршрут выживания». Подготовка участников. Компетенции руководителя и участников команды.

Практическое занятие: самонаведение перил, сопровождение участников, поляны заданий МЧС и топографии. Базовые туристские навыки: разведение костра, установка палатки, вязка узлов.

Практическое занятие: участие в соревнованиях «Маршрут безопасности».

10. Судейство соревнований по спортивному туризму (лекция – 2 ч., практическое занятие – 8 ч.) Содержание лекции: Штрафы в туризме. Бесштрафовая и штрафная система. Этика судьи. Нормативно-правовые аспекты судейства соревнований.

Практическое занятие: судейство школьных соревнований.

11. Итоговая аттестация (самостоятельная работа)
(самостоятельная работа – 1 ч.)

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Входной контроль включает 15 заданий, в том числе с выбором одного правильного ответа - 6, с множественным выбором правильных ответов - 6, на установление соответствия - 1, на установление последовательности - 2.

Время выполнения: 1ч.

Критерии оценивания:

1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ. 12 - 15 баллов – высокий уровень,

7 - 11 баллов – средний уровень,

0 - 6 баллов – низкий уровень. Оценка не предусмотрена

(тестирование проводится с целью определения уровня владения материалом).

Примеры заданий:

1. ВКС в спортивном туризме это - ?

А. всероссийские командные соревнования;

Б. верхняя командная страховка;

В. выбор командного старта;

2. КЛ в спортивном туризм это -?

- А. контрольная линия;**
- Б. командное лидерование;
- В. комплект липучек;

3. Участок естественного и/или искусственного рельефа от старта до финиша с комплексом судейского оборудования это -?

- А. дистанция;**
- Б. маршрут;
- В. этап

4. Какие виды испытаний входят в соревнования «Школа безопасности»?:

- А. полоса препятствий (спортивный туризм);**
- Б. легкая атлетика (кросс 1 км);**
- В. клайбинг-контест;**
- Г. пауэрлифтинг;

5. Комплекс мер, способствующих транспортировке участника, не имеющего возможности двигаться на этапе самостоятельно, посредством веревки это - ?:

- А. страховка;
- Б. сопровождение**
- В. лидерование;
- Г. самостраховка;

Итоговая аттестация

Форма: тестирование

Описание, требования к выполнению:

Промежуточный контроль включает 15 заданий, в том числе с выбором одного правильного ответа - 6, с множественным выбором правильных ответов - 6, на установление соответствия - 1, на установление последовательности - 2. Время выполнения: 1ч.

Критерии оценивания:

1 балл – правильный ответ; 0 баллов – неправильный ответ. 12 - 15 баллов – высокий уровень, 7

- 11 баллов – средний уровень, 0 - 6 баллов – низкий уровень. Оценка не предусмотрена

(тестирование проводится с целью определения уровня владения материалом).

Примеры заданий:

1. Какие из видов испытаний не входят в программу соревнований «Школа безопасности»?

А. полоса препятствий (спортивный туризм);

Б. КТМ (контрольно-туристский маршрут)

В. Велоспорт

2. Для организации перил можно использовать?

А. Вербки диаметром не менее 10 мм;

Б. Слеклайны;

В. Любые веревки, имеющие сертификат соответствия;

3. При организации перил навесной переправы необходимо использовать?

А. Одинарную веревку диаметром не менее 10 мм.;

Б. Сдвоенную веревку;

В. Диаметр веревки и кол-во не регламентировано;

4. что из перечисленного не является зажимом для работы на веревке?

А. Жумар;

Б. Кроль;

В. «Восьмерка»;

5. В случае потери участником на дистанции перчаток, каски предусмотрены санкции?

А. Предупреждение;

Б. Снятие с дистанции;

В. Штрафные санкции не предусмотрены;

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы учебной дисциплины

Методическое обеспечение реализации программы

УМК включает:

- рабочую программу курса;
- учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, индивидуальные задания и групповые задания др.);
- дидактические материалы (раздаточный материал для педагогов: бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, информационные карточки, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты), наглядные пособия.
- методические материалы (методики практических работ, квестов).

Материально-технические условия реализации модуля

Процесс реализации программы обеспечен материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом: теоретической, практической работы (компьютерная техника для работы с электронными учебными пособиями; персональные компьютеры, мультимедийный проектор). Для эффективного проведения занятий предусмотрено использование современных технических средств обучения (интерактивная доска, выход в сеть Интернет, ВКС).

Кадровое обеспечение модуля

Реализация модуля обеспечивается педагогическими кадрами ГАУКОДО КОДЮЦЭКТ и привлеченными специалистами федерации спортивного ориентирования и федерации спортивного туризма Калининградской области.

ЛИТЕРАТУРА

Нормативные документы:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании» (ред. от 02.07.2021 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Минпросвещения России №467 от 03.09.2019 г. "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"

ПОЛОЖЕНИЕ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4. Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условия природной среды.
5. Методические рекомендации по организации экскурсий для обучающихся, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике от 10.06.2022 г.
6. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Направлены письмом Минобрнауки от 12.11.2015 № 09-3173
7. Рекомендации по организации туристских походов с обучающимися
8. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf>
9. Правила вида спорта «Спортивный туризм» https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf

Дополнительная:

1. Волович В.Г. Академия выживания. - М., «Толк», 2010.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. – М., Издательский центр «Академия», 2001.
3. Говорухин А.М., Куприн А.М., Коваленко А.Н., Гамезо М.В. Справочник по военной топографии. - М., Военное издательство МО СССР, 1980.
4. Дарман П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. – М., «Яуза», 2001.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М. ФиС, 1985.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования среди учащихся. - М., ЦДЮТК, 2002.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. – Калининград, КОДЦЭОТ, 2002.

8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»/Учебно-метод. пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.

9. Новиков Г.А. Меры безопасности в туристском путешествии/Методические указания. – Минск, Белорусский республиканский совет по туризму и экскурсиям, 1972.

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М., ООО «Издательство Аристель», «Издательство АСТ», 2002.

11. Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности». - М., 2018г. Утверждены МЧС РФ 20 декабря 2018г. № 2-4-38.

12. Шibaев А.В. Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени. – М., Центр детско-юношеского туризма, 1996.

13. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - М., Профиздат, 1982.

Электронные ресурсы:

1. Федерация спортивного ориентирования России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rufso.ru/>. – Дата доступа: 01.09.2024.

2. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tssr.ru/> - Дата доступа: 01.09.2024.

3. Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/> Дата доступа: 01.09.2024.