

Отдел образования муниципального района  
«Город Людиново и Людиновский район»  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 27.08.2025 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Прохорова  
29.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности**

# “Маршрут успеха”

**Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:  
Евтюхова Т.А.**

**Людиново**



<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>Стр</b>
Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	5
2. Содержание программы.....	7
2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Учебный план.....	7
2.3. Содержание учебного плана.....	9
2.4. Планируемые результаты.....	14
3. Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	15
4. Организационно – педагогические условия реализации программы.....	16
4.1. Методическое обеспечение программы.....	16
4.2. Материально – техническое обеспечение.....	17
4.3. Кадровое обеспечение .....	18
Список литературы.....	19



## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	<b>Название программы</b>	Маршрут успеха
2.	<b>Авторы программы</b>	Евтюхова Т.А – методист по туристско – краеведческой работе
3.	<b>Адрес организации, реализующей программу</b>	Калужская область, г. Людиново, ул. Крупской, 66. МКОУ ДО «Дом детского творчества»
4.	<b>Возраст обучающихся</b>	12-16 лет
5.	<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
6.	<b>Срок реализации</b>	1 год
7.	<b>Вид программы</b>	Модифицированная
8.	<b>Тип программы</b>	Общеразвивающая
9.	<b>Уровень усвоения</b>	Стартовый
10.	<b>Год разработки, редактирования</b>	2025
11.	<b>Общее количество часов</b>	72 часа.
12.	<b>Цель программы</b>	создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, совершенствования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности
13.	<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;</li> <li>- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях</li> <li>- развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.</li> <li>- совершенствовать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;</li> <li>- воспитывать культуру коллективных действий,</li> </ul>



		бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни, - воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность; - воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.
<b>14.</b>	<b>Ключевые компетенции</b>	Ценностно-смысловые, учебно-познавательные, социокультурные, коммуникативные, информационные
<b>15.</b>	<b>Форма занятий</b>	Групповая
<b>16.</b>	<b>Режим занятий</b>	2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа
<b>17.</b>	<b>Содержание программы</b>	Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, основы гигиены и первая доврачебная помощь, спортивный туризм, общая физическая подготовка.



## 1. Пояснительная записка

Туристско – краеведческая деятельность - мощный образовательный инструмент, отвечающий на ключевые вызовы современной системы образования и запросы общества.

Программа «Маршрут успеха» относится к модифицированным образовательным программам **туристско-краеведческой направленности.**

**Актуальность программы** в том, что туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине. Спортивный туризм является одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-экономических укладах

Занятия и соревнования проходят на природе, в живописных окрестностях города. Все это в совокупности определяет актуальность данной программы.

В программе отрабатываются навыки, необходимые в туризме.

**Цель программы:** создание условий для совершенствования индивидуальных личностных качеств ребенка, ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях

**развивающие:**

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;

- развивать и совершенствовать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

-развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;

**воспитывающие:**

-воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни,

-воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;

-воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении разделов программы каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, соревновательных мероприятий.

В содержании программы выделены следующие разделы: туристская подготовка, топография и ориентирование, краеведение, обеспечение безопасности на маршруте, общая и специальная физическая подготовка.



**Отличительные особенности** образовательной программы заключается в том, что обучающиеся вправе выбирать род деятельности в рамках туристского детского коллектива, с учетом собственного жизненного опыта и интересов.

Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и на следующих педагогических принципах:

- **Научности.** Система деятельности педагога и обучающихся управляется целями и задачами, основанными на принципе, научности; учете современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

- **Комплексности.** Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции определяет и дополняет развитие других.

- **Интеграции** - совмещении в одной программе различных направлений.

- **Гуманизации** - личностно-ориентированный подход в воспитании.

- **Деятельностного подхода** - любые знания приобретаются во время активной деятельности.

- **Соответствия возрастным и индивидуальным возможностям**- обучение строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития.

- **Адекватности требований и нагрузок**, предъявляемых ребенку в процессе занятий, способствует их оптимизации и повышению эффективности.

- **Постепенности (пошаговости) и систематичности** в образовательной деятельности, следованию от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

- **Индивидуализации темпа работы** - перехода к новому этапу обучения только после освоения материала предыдущего.

- **Повторяемости** - цикличность повторения материала.

- **Коллективизма.** Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Программа предполагает обучение в течение одного года.

### **Особенности возрастной группы**

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся 12-16 лет. Специальных навыков по туристско-краеведческой подготовке не требуется. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

**Объем программы:** 72 часа.

**Форма занятий** - групповые, теоретические и практические занятия, тренировочные, контрольные занятия, круговая тренировка, соревнования, эстафеты, походы, слеты

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год, с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

В течение обучения предполагается организация и проведение степенного или категорийного похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или один раз в неделю 2 часа.

### **Формы и методы организации образовательной деятельности**

Для реализации программы используются следующие методы обучения:



1. Поисково-исследовательский метод.

2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

Также разнообразны формы работы:

-практические занятия;

-тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;

-проведение соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму;

-участие в туристических слётах, походах, экскурсиях.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения Промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	01.09	31.05	108	36	72	2	01.09-31.12 09.01-31.05	декабрь	май

### 2.2. Учебный план

№	Раздел учебного курса, программы	Количество часов на изучение раздела			Форма аттестации
		Всего	На теорию	На практику	
1	Туристская подготовка	22	9	13	Зачет, практические занятия, поход выходного дня, степенной поход
2	Топография и ориентирование	20	7	13	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, 2-3 дневной поход
3	Краеведение	8	2.5	5.5	Тест
4	Обеспечение безопасности на маршруте	10	4	6	Тест
5	Общая специальная физическая подготовка	12	2.5	9.5	Контрольные нормативы, соревнования



ИТОГО:	72 часа	25	47	
Зачетный степенной поход	вне сетки часов.			
Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов			

### Учебно-тематический план

№п/ п	Тема	Количество часов			дата
		Всего	На теори ю	На практ и ку	
<b>1</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>22 часа</b>			
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	4	2	2	
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	
1.4	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	2	4	
1.6	Подведение итогов похода	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>20</b>			
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	
2.2	Ориентирование в сложных условиях	10	3	7	
2.3	Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>8</b>			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	4	2	2	
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	0,5	3,5	
<b>4.</b>	<b>Обеспечение безопасности на маршруте</b>	<b>10</b>			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	2	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	6	2	4	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>			
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1	
5.2	Общая физическая подготовка	4	0,5	3,5	



5.3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	
	ИТОГО:	72	25	47	
		72 часа			
	Зачетный степенной (категорийный) поход	вне сетки часов.			
	Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов			

### 2.3. Содержание учебной программы

#### 1. Туристская подготовка

##### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары и т.д..

Малогобаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

##### Практические занятия

Использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

##### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

##### Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

##### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с



их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание сообщений о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## 2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение



масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

## 2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## 2.3. Действия в случае потери ориентировки

Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

## 3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.



История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи.

#### Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

### 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

#### Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

## 4. Обеспечение безопасности на маршруте

### 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

### 4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

#### Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

### 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).



Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.2. Общая физическая подготовка**

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.



Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы

## 2.4. Планируемые результаты освоения программы

**Личностными результатами** изучения программы «Маршрут успеха» являются:

-формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

-развитие интереса к изучению географии, истории и краеведения;

-формирование первоначальных туристских умений и навыков.

*Обучающиеся получают возможность для формирования:*

-познавательной мотивации к развитию физической культуры и туризма;

-умений и навыков способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

-понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

-мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

**Регулятивные УУД:**

*Обучающиеся научатся:*

-адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом;

-следовать на занятиях инструкциям педагога;

-вносить коррективы в свою работу.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

-понимать цель выполняемых действий;

-адекватно оценивать правильность выполнения задания;

-основам туристских умений и навыков;

-работать индивидуально, в паре, в группе;

-умению осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

-беречь и защищать природу.

**Коммуникативные УУД;**

*Обучающиеся научатся:*

-отвечать на вопросы и задавать вопросы;



-выслушивать друг друга;

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

-рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;

-различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодельный, спортивный);

-договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;

-безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;

-участвовать в степенных и категорийных походах, туристских слетах, соревнованиях

### **Познавательные УУД**

*Обучающиеся научатся:*

-следовать законам «Кодекса туриста»;

-ориентироваться на местности (по природным признакам, по компасу);

-преодолевать естественные природные препятствия

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

-осуществлять деятельность в коллективе;

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

-различать виды туристской деятельности;

## **3. Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Результативность образовательной деятельности в объединении определяется в ходе проведения промежуточной и итоговой аттестации на основании Положения «О проведении аттестации обучающихся МКОУ ДО «Дом детского творчества».

### **Формы подведения итогов по разделам программы**

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Туристская подготовка	Зачеты, практические занятия на проверку приобретенных навыков, поход выходного дня, степенной поход
Топография и ориентирование	Тесты, участие в соревнованиях
Краеведение	Тесты, составление краеведческих карточек
Обеспечение безопасности на маршруте	Практические занятия, поход выходного дня, степенной или категорийный поход
Общая и специальная физическая подготовка	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, степенной, категорийный поход

*При подведении итогов оцениваются следующие параметры:*

- ЗУН;



- Мотивация к занятиям;
- Творческая активность обучающихся;
- Достижения обучающихся.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристско-краеведческом слете, участием в зачетных спортивных походах, категорийных походах, выполнением разрядных требований.

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

Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря,
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

- стабильная социально политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное,
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.

### **4.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Наиболее эффективны, с позиций личностно-ориентированного подхода, технологии коллективного взаимообучения, (коллективного способа обучения), полного усвоения и технология игры. В условиях занятий туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенным в программе.

#### **Приемы и методы организации образовательной деятельности**

На каждом этапе реализации программы можно использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в т.ч. индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

#### **Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр



фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.
5. Методы воспитания: убеждение, беседа, упражнение, мотивация и стимулирование.

**Формы организации учебного занятия:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, олимпиады, конференции и др.

**Особенности организации образовательного процесса:** очная форма.

**Педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);
- технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);
- технология игровой деятельности (в процессе игры обучающиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств); - технология коллективной творческой деятельности (организация сов-местной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов, например, поход);
- здоровьесберегающая технология (смена видов деятельности, чередование видов активности).

Учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения.

Безусловно, важно педагогу максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших в объединение, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы в объединении, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

## 4.2. Материально-техническое обеспечение:

- оборудованное помещение для теоретических и практических занятий
- спортзал для проведения тренировок
- полигон для практических занятий на местности
- комплекты спортивных и топографических карт
- туристское снаряжение:  
Рюкзак объемом не менее 80 литров - 17шт;  
Спальный мешок - 17 шт;  
Палатка «Зима» -2шт;  
Радиостанции портативные 5 шт,  
Навигационное устройство походного типа GarminTrex30 -2шт;  
Спутниковый трек типа SPOT -2шт,  
Карабины классический автомат с муфтой - 85 единиц (5 карабинов на 17 чел);  
Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-местная - 4шт;  
Жумар - 34 шт,



Пантин, зажим ножной- 17шт,  
Зажим грудной "Кроль"-17шт;  
Поддержка "Кроля"-17шт;  
Гри-гри- 2шт;  
Москомпас модель 2 быстрая стрелка- 17шт;  
Веревка туристская статическая(сечение - 10мм.)- 200метров;  
Верёвка туристическая «Высота»( сечение – 10мм)-200метров;  
Скалодром (максимальный возможный размер 6 х 11,7 м)-1шт;  
Система страховочная- 34 шт;  
Спусковое устройство- 17шт;  
Каска туристская - 17шт;  
Зарядное устройство на солнечных батареях – 2шт.

### **4.3. Кадровое обеспечение**

Занятия проводит квалифицированный педагог, владеющий прикладной психологией, имеющий туристский опыт, позволяющий проводить категорийные походы 1,2 категории сложности.



## Список литературы:

### Для педагогов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей"
3. Бруднов А. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. М.: «Владос», 2000.
4. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов/ И.Е. Востоков.- Москва.,2000
- 5.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук.- Москва.: Академия, 2009.-205с.
6. Гелецкий В.М. Контроль технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме: материалы 7 Всероссийской науч.-практ.конф./В.М. Гелецкий, М.Ю. Станченко.- Красноярск,23-25 апреля 2010.- Красноярск: ИПК СФУ, 2010.-с37-41.
7. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий: Методические рекомендации. – М.: МосгорСЮТур, 1995
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: уч-мет пособие/ Ю.С. Константинов.-Москва.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000,-228 с.
9. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 2 –е изд.- Казань: РИЦ «Школа», 2007.-148с.
10. Нормативно – правовые документы по ВФСК ГТО . 2014
11. Постановление от 4 июля 2014 года N 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
12. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Москва ГОУ ЦРСДОД, 2003
- 13 Спортвный туризм в системе образования.- под ред. Губаненкова С.М. СПб.: ИД «Петрополис»,2008.-196с.

### Для родителей:

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - С.-Пб., 2000.
2. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия/ Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М., 1999.
- 3 // Детско – юношеский туризм и краеведение России
- 4.Энциклопедия туриста под ред.Прохорова А.М. Панова В.Г., Гусева А.А. Москва.: научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.-609с.

### Для обучающихся:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М. ЦДЮТур, 1996.
2. Куприн А. Занимательно об ориентировании - ТСС России, 1996.
- 3.Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897-1997) – М.: ФСО РФ, 1997
4. Рыжавский Г. Я. Биваки - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Фесенко А. Б. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.





«МАРШРУТ УСПЕХА»

