ЧОУ ДПО «Учебный центр "Спартак "»

Детский оздоровительный лагерь «Росинка»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ ДПО «Учебный центр "Спартак "

_____ А.С. Смолин

Приказ №6 от 1.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТРОПА»

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет
Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:

Садчикова Анастасия Александровна,

Педагог дополнительного

образования ДОЛ «Росинка»

г. Тамбов, 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. *Учреждение*	ЧОУ ДПО «Учебный центр "Спартак"», Детский оздоровительный лагерь «Росинка»
2. *Полное название программы*	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТРОПА»
3. *Сведения о составителе Ф.И.О., должность*	Садчикова Анастасия Александровна, педагог дополнительного образования ДОЛ «Росинка»
4. *Сведения о программе* *4.1. Нормативная база*	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI.

	Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).
4.2. Направленность	Туристко-краеведческая
4.3. Продолжительность обучения	21 день
4.4. Возрастная категория обучающихся	6 – 17 лет

Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Туристическая тропа» имеет туристско-краеведческую направленность. Кружок «Туристическая тропа» — это пространство активного отдыха и приключений для детей, где каждый может попробовать себя в роли путешественника, следопыта, спасателя или штурмана. В ходе занятий ребята знакомятся с основами туризма: от ориентирования на местности и установки палатки до преодоления препятствий и оказания первой помощи. Каждый ребёнок пробует себя в роли туриста, развивая физическую выносливость, командный дух и любовь к природе, а также участвуя в подготовке и проведении главного события смены — соревнований по прохождению верёвочной полосы препятствий.

Актуальность программы состоит в том, что она соответствует потребностям современных детей в активном, здоровом образе жизни и приключениях. В современном мире, где дети всё больше времени проводят в статичном положении (школа, гаджеты, домашние задания), туризм становится не только способом физического развития, но и эффективным средством воспитания волевых качеств, командного духа и любви к природе. Программа позволяет ребёнку преодолеть себя, научиться работать в команде и получить опыт настоящего путешествия.

Педагогическая целесообразность программы

Особенностью программы является её практико-ориентированный и игровой характер. В основе занятий лежит принцип «обучение через приключение», что особенно актуально для детей младшего и среднего возраста. Программа направлена на организацию активной двигательной деятельности учащихся, которая осуществляется в ходе практической работы по подготовке к соревнованиям по прохождению верёвочной полосы препятствий. В процессе занятий ребята учатся работать в команде, помогать товарищам, принимать совместные решения и преодолевать трудности.

Отличительные особенности программы

Основное отличие заключается в дифференцированном подходе к трём возрастным группам (6–9, 10–13, 14–17 лет), что позволяет учитывать

психофизические особенности, уровень физической подготовки и интересы каждого ребёнка.

Программа является интегрированной, сочетая элементы ориентирования, туристской подготовки, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности и краеведения.

Непременным условием освоения программы является создание ситуации успеха, атмосферы взаимопомощи и психологической безопасности, которые позволяют учащимся наиболее полно раскрывать свои физические и личностные качества.

Одна из особенностей программы — её вариативность: дети могут выбирать уровень сложности прохождения этапов и роль в команде (штурман, спасатель, капитан, ответственный за снаряжение), что позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Итоговым событием смены становятся соревнования по прохождению верёвочной полосы препятствий, где участники демонстрируют освоенные навыки ориентирования, командной работы и обращения со снаряжением.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (от 6 до 17 лет), которым интересно туризм, ориентирование, активный отдых и приключения.

Условия набора учащихся

На обучение принимаются все желающие без предварительного отбора и специальной физической подготовки. Количество учащихся в группах — до 15 человек. Группы формируются с учётом возраста. Для учащихся разных возрастов предусматривается дифференцированный подход при определении уровня сложности заданий, этапов и ролей в командных соревнованиях.

Объем и срок освоения программы

Программа краткосрочная и рассчитана на реализацию в течение одной лагерной смены в ДОЛ «Росинка». Продолжительность образовательного процесса – 21 день (одна лагерная смена). Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря и зависит от продолжительности лагерных смен.

Общее количество часов – 12 часов (3 раза в неделю по 1 академическому часу с учётом возрастных особенностей: 30–45 минут).

Количество часов программы может быть изменено в зависимости от продолжительности смены и занятости участников в других мероприятиях.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия зависит от возраста участников: для детей 6–9 лет – 30 минут, для детей 10–13 лет – 40 минут, для детей 14–17 лет – 45 минут.

Формы организации образовательного процесса

- групповая (разучивание общих этапов, командные тренировки);
- работа в малых группах (отработка взаимодействия в связках, парах);
- индивидуальная (с детьми, имеющими высокий уровень физической подготовки и желающими получить углублённые знания, а также с детьми, нуждающимися в дополнительной поддержке).

Формы занятий

- мастер-классы (освоение новых туристских навыков);
- практикумы (отработка этапов, тренировки);
- занятия-игры (туристские эстафеты, игры на местности);
- тренинги (упражнения на развитие физических качеств, координации);
- репетиции (прохождение полосы препятствий, подготовка к соревнованиям по прохождению верёвочной полосы препятствий).

Особенности организации образовательного процесса

Ключевым методом реализации программы является сюжетно-ролевая игра «Туристическая экспедиция», которая реализуется в течение всего периода обучения. В рамках игры каждый участник программы выполняет определённую роль: штурман, спасатель, капитан, ответственный за снаряжение, костровой. Эффективность работы каждого связана с достижением единой коллективной задачи — подготовкой к соревнованиям по прохождению верёвочной полосы препятствий.

Программа предусматривает вариативность форм участия: дети могут выбирать уровень сложности прохождения этапов и роль в команде, что позволяет учитывать индивидуальные особенности и физическую подготовленность каждого ребёнка.

Цель и задачи программы

Цель: создать условия для физического развития, формирования туристских навыков и воспитания командного духа через знакомство с основами туризма, ориентирования, преодоления препятствий и безопасного поведения в природной среде.

Задачи:

образовательные:

- формировать базовые туристские навыки: ориентирование на местности, работа с картой и компасом, установка палатки, вязание узлов, разведение костра;
- познакомить с основами безопасности в природной среде, правилами поведения в лесу, на воде, в горах;
- познакомить детей с туристскими маршрутами и природными достопримечательностями Тамбовского края.

развивающие:

- развивать физические качества: выносливость, ловкость, координацию движений, силу, быстроту реакции;
- формировать навыки командного взаимодействия, умение распределять роли и принимать совместные решения;
- развивать волевые качества, уверенность в себе, способность преодолевать трудности.

воспитательные:

- воспитывать умение работать в команде, помогать товарищам, действовать как единое целое;
- создавать условия для преодоления трудностей, формирования волевых качеств, уверенности в себе;
- воспитывать любовь к малой родине, бережное отношение к природе.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	**1**	**0,5**	**0,5**	
1.	**Раздел «Ориентирование на местности»**	**3**	**1,5**	**1,5**	Выполнение заданий
1.1.	Знакомство с туризмом. Ориентирование по приметам	1	0,5	0,5	
1.2.	Работа с картой. Топографические знаки	1	0,5	0,5	
1.3.	Компас. Азимут. Движение по азимуту	1	0,5	0,5	
2.	**Раздел «Туристское снаряжение и быт»**	**3**	**1,5**	**1,5**	Выполнение заданий

2.1.	Туристские узлы	1	0,5	0,5	
2.2.	Установка палатки	1	0,5	0,5	
2.3.	Разведение костра. Типы костров	1	0,5	0,5	
3.	**Раздел «Преодоление препятствий и безопасность»**	**3**	**1,5**	**1,5**	Выполнение заданий
3.1.	Полоса препятствий. Техника прохождения	1	0,5	0,5	
3.2.	Верёвочные переправы. Подъёмы и спуски	1	0,5	0,5	
3.3.	Первая помощь в походных условиях	1	0,5	0,5	
	Итоговое занятие	**1**	**–**	**1**	Участие в «Гонке героев»
ИТОГО:		**12**	**5**	**7**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с кружком, правилами поведения и техникой безопасности. Рассказ о туризме, видах туризма и туристских профессиях. Беседа о важности физической культуры, здорового образа жизни и бережного отношения к природе.

Практика: Игровое знакомство, туристская разминка, простые упражнения на координацию и ловкость.

Раздел 1. «Ориентирование на местности»

Тема 1.1. Знакомство с туризмом. Ориентирование по приметам

Теория: Понятие туризма, виды туризма. Значение ориентирования в туристском походе.

Практика: Игра «Поход» (сбор рюкзака). Игра «Найди клад» (поиск объектов по приметам). Определение сторон света по солнцу, деревьям, муравейникам.

Тема 1.2. Работа с картой. Топографические знаки

Теория: Что такое карта. Масштаб. Условные знаки и топографические символы.

Практика: Работа с картой-схемой лагеря. Поиск объектов на карте. Изучение топографических знаков. Определение расстояний.

Тема 1.3. Компас. Азимут. Движение по азимуту

Теория: Устройство компаса. Понятие азимута.

Практика: Определение сторон света с помощью компаса. Упражнения на определение азимута. Движение по азимуту в игровой форме.

Раздел 2. «Туристское снаряжение и быт»

Тема 2.1. Туристские узлы

Теория: Значение узлов в туризме. Основные требования к узлам.

Практика: Изучение и отработка узлов: прямой, проводник, восьмёрка, булинь. Упражнения на скорость завязывания.

Тема 2.2. Установка палатки

Теория: Типы палаток. Устройство палатки. Правила выбора места для установки.

Практика: Установка палатки (индивидуально, в парах, в группе). Сборка и разборка. Работа с тентом и колышками.

Тема 2.3. Разведение костра. Типы костров

Теория: Типы костров (шалаш, колодец, таёжный). Правила безопасности при разведении костра. Природоохранные требования.

Практика: Сбор растопки. Разведение костра (под контролем педагога). Поддержание огня.

Раздел 3. «Преодоление препятствий и безопасность»

Тема 3.1. Полоса препятствий. Техника прохождения

Теория: Основные виды естественных и искусственных препятствий. Техника безопасности.

Практика: Прохождение полосы препятствий: бревно, кочки, маятник, параллельные верёвки. Развитие ловкости и координации.

Тема 3.2. Верёвочные переправы. Подъёмы и спуски

Теория: Виды верёвочных переправ. Правила страховки и самостраховки.

Практика: Отработка техники навесной переправы. Подъём по верёвке. Спуск по верёвке. Работа в связках.

Тема 3.3. Первая помощь в походных условиях

Теория: Основные виды травм в походе. Признаки травм. Принципы оказания первой помощи.

Практика: Обработка ран. Наложение повязок. Иммобилизация. Транспортировка пострадавшего. Упражнения в парах.

Итоговое занятие

Практика: Участие в соревнованиях по прохождению верёвочной полосы препятствий. Демонстрация всех освоенных навыков: ориентирование, командная работа и обращение со снаряжением. Подведение итогов. Награждение.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знакомы с основами туризма, видами туризма и туристским снаряжением;
- сформированы базовые туристские навыки: ориентирование, работа с картой и компасом, установка палатки, вязание узлов, разведение костра;
- знают правила безопасности в природной среде и умеют оказывать первую помощь;
- сформирован опыт участия в соревнованиях по прохождению верёвочной полосы препятствий;
- демонстрируют навыки ориентирования, командной работы и обращения со снаряжением.

Метапредметные результаты:

- развиты физические качества: выносливость, ловкость, координация, сила, быстрота;
- сформированы навыки командного взаимодействия, умение распределять роли и принимать совместные решения;
- развиты волевые качества: настойчивость, целеустремлённость, способность преодолевать трудности.

Личностные результаты:

- воспитана культура командного взаимодействия, взаимопомощи и сотрудничества;
- сформированы ответственность, уверенность в себе, дисциплинированность;
- развита потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;
- воспитано бережное отношение к природе, любовь к малой родине.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Календарный учебный график (приложение № 1 к программе). В соответствии с тем, что программа реализуется в течение лагерной смены, календарный учебный график разрабатывается на каждую смену и является составной частью программы.

Условия реализации программы

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивная площадка — 1;
- туристские палатки — 3–4 шт.;
- рюкзаки туристские — по количеству участников;
- спальники — по количеству участников;
- верёвки статические (10–15 м) — 5–6 шт.;
- карабины, жумары, спусковые устройства — 10–15 шт.;
- каски — по количеству участников (при работе на сложных этапах);
- компасы — 10–15 шт.;
- топографические карты, схемы — по количеству участников;
- туристские узлы (образцы, схемы вязания) — наглядный материал;
- костровое оборудование (тренога, костровые рукавицы, топор, пила) — 1 комплект;
- аптечка для оказания первой помощи — 1 комплект.

Информационное обеспечение: доступ к интернет-ресурсам для просмотра видео-примеров техники прохождения этапов, вязания узлов, ориентирования, использования топографических карт.

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться на открытой спортивной площадке или в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Учащиеся должны иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.

Формы аттестации

Для оценки результативности освоения разделов/тем программы применяются текущий контроль и промежуточная аттестация (диагностика).

Текущий контроль осуществляется после изучения темы. Проводится в формах выполнения заданий (практические упражнения, отработка этапов, участие в тренировках).

Промежуточная аттестация (итоговая диагностика) проводится по окончании срока реализации программы и осуществляется в форме участия в соревнованиях по прохождению верёвочной полосы препятствий, где участники демонстрируют освоенные навыки ориентирования,

Оценочные материалы

В процессе реализации программы проводится оценка образовательных результатов в формате совместных практических занятий, репетиций и итоговых выступлений.

Критерии оценки:

- техника ориентирования;
- владение туристским снаряжением;
- преодоление препятствий;
- знание правил безопасности;
- участие в соревнованиях по прохождению верёвочной полосы препятствий.

Методические материалы

В основе организации занятий лежат основные педагогические принципы: актуальность, постепенность и систематичность (материал излагается от простого к сложному), наглядность, индивидуальность и комплексность.

В реализации учебно-воспитательного процесса применяются технологии развивающего обучения, индивидуальный и дифференцированный подход (с учётом возраста), групповые и индивидуальные формы работы.

На занятиях используются объяснительно-иллюстративные, практические, игровые, репродуктивные методы.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Портативная колонка, туристское снаряжение (образцы)	Занятие-игра, наглядный, словесный	
1	**Раздел «Ориентирование на местности»**			
1.1.	Знакомство с туризмом. Ориентирование по приметам	Карты, схемы лагеря	Тренинг, игровой, практический	Выполнение упражнений
1.2.	Работа с картой. Топографические знаки	Топографические карты, наборы знаков	Практикум, игровой, наглядный	Выполнение упражнений
	Компас. Азимут. Движение по азимуту	Компасы, карты		
2	**Раздел «Туристское снаряжение и быт»**			
2.1.	Туристские узлы	Верёвки (1,5–2 м) по числу участников, схемы узлов	Мастер-класс, практический, наглядный	Отработка навыков
2.2.	Установка палатки	Палатки, колышки, тент	Мастер-класс, практический, репродуктивный	Выполнение элементов
	Разведение костра. Типы костров	Костровое оборудование, ветки, спички (под контролем)		
3	**Раздел «Преодоление препятствий и безопасность»**			
3.1.	Полоса препятствий. Техника прохождения	Спортивная площадка, бревно, кочки, канат	Тренинг, игровой, практический	Отработка техники прохождения
3.2.	Верёвочные переправы. Подъёмы и спуски	Верёвочный парк, верёвки, карабины, каски	Тренинг, игровой, практический	Отработка техники переправ
	Первая помощь в походных	Аптечка, шины, бинты, носилки	Тренинг, игровой, практический	

	условиях			
	Итоговое занятие	Полный набор снаряжения, полоса препятствий	Соревновательная практика	Соревнования по прохождению верёвочной полосы препятствий

Воспитательный потенциал программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в соревнованиях по прохождению верёвочной полосы препятствий, проводимых на территории лагеря, их подготовке и проведению.

Список литературы

Для педагога:

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 192 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин. — М.: Академия, 2019. — 208 с.
3. Ганопольский, В.И. Организация и подготовка туристского похода / В.И. Ганопольский. — М.: Спорт, 2020. — 176 с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования / Ю.С. Константинов. — М.: Владос, 2018. — 240 с.
5. Маслов, А.Г. Основы безопасности жизнедеятельности в туризме / А.Г. Маслов. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
6. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов. — М.: СпортАкадемПресс, 2020. — 328 с.
7. Шибаев, В.С. Подготовка и проведение туристских соревнований / В.С. Шибаев. — М.: Турист, 2018. — 156 с.

Для учащихся:

1. Андреев, С.В. Юный турист / С.В. Андреев. — М.: Просвещение, 2019. — 128 с.
2. Волович, В.Г. Азбука безопасности в походе / В.Г. Волович. — М.: Аванта+, 2018. — 96 с.
3. Куликов, В.М. Походная азбука / В.М. Куликов. — М.: Айрис-пресс, 2020. — 112 с.
4. Минкин, Е.М. Секреты туристского мастерства / Е.М. Минкин. — М.: Академия развития, 2019. — 160 с.
5. Новожилов, В.С. Твоя первая походная аптечка / В.С. Новожилов. — СПб.: Литера, 2018. — 64 с.
6. Соловьёв, Д.Ю. Узлы для туриста / Д.Ю. Соловьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 80 с.
7. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А. Штюрмер. — М.: Просвещение, 2018. — 144 с.
8. Юдин, А.В. Справочник юного туриста / А.В. Юдин. — М.: Росткнига, 2019. — 208 с.

Приложение № 1 к программе

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Ориентирование на местности»								
1				Занятие-игра	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с туризмом. Ориентирование по приметам	Спортивная площадка	Выполнение заданий
2				Практикум	1	Работа с картой. Топографические знаки. Чтение карты-схемы лагеря	Спортивная площадка	Выполнение упражнений
3				Тренинг	1	Компас. Азимут. Движение по азимуту. Упражнения на определение сторон света	Спортивная площадка	Выполнение заданий
Раздел 2. «Туристское снаряжение и быт»								
4				Мастер-класс	1	Туристские узлы. Изучение узлов: прямой, проводник, восьмёрка, булинь	Спортивная площадка	Отработка навыков
5				Мастер-класс	1	Установка палатки. Выбор места. Работа в парах и	Спортивная площадка	Выполнение заданий

						группах		
6				Практикум	1	Разведение костра. Типы костров. Сбор растопки. Правила безопасности	Спортивная площадка	Выполнение заданий
Раздел 3. «Преодоление препятствий и безопасность»								
9				Практикум	1	Полоса препятствий. Техника прохождения (бревно, кочки, маятник)	Спортивная площадка	Отработка навыков
10				Практикум	1	Верёвочные переправы. Подъёмы и спуски. Техника страховки и самостраховки	Спортивная площадка	Отработка навыков
11				Практикум	1	Первая помощь в походных условиях. Наложение повязок. Иммобилизация. Транспортировка пострадавшего	Спортивная площадка	Выполнение заданий
13				Полоса препятствий	1	Соревнования по прохождению верёвочной полосы препятствий	Спортивная площадка	Выполнение заданий