



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г.

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г. № 736
Е.А.Каменских



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«КСТОВСКИЙ АЗИМУТ»

направленность: туристско-краеведческая

возраст обучающихся: с 8 лет

срок реализации: 3 года (модульная)

Модуль №1

Автор-составитель:

Творогов Антон Сергеевич,

педагог дополнительного образования

Кстово

2025

Программа «Кстовский азимут» туристско-краеведческой направленности участвует в значимом проекте **«Новые места в дополнительном образовании»**.

Актуальность дополнительной образовательной программы заключается в том, что занятия туризмом способствуют формированию активной жизненной позиции молодого человека. В туристских походах и на соревнованиях учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают жизненно ценные прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания, исследовательской работы и др.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что воспитанию нравственных качеств личности, таких как взаимовыручка, организованность и дисциплина, принципиальность, чуткость и внимание к товарищам, смелость, стойкость и мужество, чувство долга и ответственность, организаторские качества способствуют особые условия туристской деятельности.

Программа имеет **практикоориентированное содержание**, так как учащиеся обучаются пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия; правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона длительности и способа передвижения, вязать узлы; знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия туризмом направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу, а также играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Срок реализации программы – **3 года**. Программа является модулем №1 к программе «Кстовский азимут» и реализуется последовательно с модулем 2.

Объем программы. Модуль 1-108 ч, модуль 2-108 ч. Общий объем- 216 ч.

Режим занятий

Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков. Как правило, обучающиеся объединения собираются на занятия **2 раза в неделю по 3 часа**, что составляет **108 часов (1 модуль)**.

Однако, бывают периоды, когда организуются экскурсии, практические занятия на местности, учебные походы на 1-2-3 дня, участие в соревнованиях и слетах. Более продолжительные походы организуются в каникулярное время.

Формы занятий: в объединении занятия могут проходить по группам и индивидуально. На занятиях используются различные формы работы: беседа, практическая работа, формы проблемного обучения: проблемное изложение,

поисковая беседа и такие формы работы, как: диспут, лекция, проектно-исследовательская деятельность. Наиболее распространенным типом занятий, в силу специфики программы, являются практические работы. Организация практических работ предусматривается при изучении каждого из крупных разделов программы.

Походы являются наиболее эффективными видами практических работ. В период школьных каникул рекомендуется проводить одно-, двух- и трехдневные походы с отработкой какой-либо темы. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Однодневный поход или выход на местность для отработки навыков по определенным темам длится 8 часов, двухдневный поход – 14 часов, трехдневный – 22 часа.

Условия реализации программы:

Все занимающиеся в объединении «Кстовский азимут» в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности распределяются по группам:

подготовительная группа— 8 —10 лет; младшая юношеская группа —10—14 лет; средняя юношеская группа —14 — 15 лет; старшая юношеская группа — 15—17 лет.

Все учащиеся допускаются к занятиям на основании справки о состоянии здоровья.

Возраст участников программы: программа рассчитана на проведение занятий с учащимися с 8 лет.

Цель программы – всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- изучать историю родного края, школы, их исторические и культурные ценности;
- знакомить с терминологией, применяющейся в спортивном ориентировании и туризме;
- формировать умения и навыки в работе с картой, компасом;
- формировать специальные знания по вопросам туризма и спортивного ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- формировать навыки выживания в экстремальных условиях;
- расширять знания о проблемах экологии и охраны природы овладеть навыками поисковой работы и самостоятельной работы;

Развивающие:

- способствовать развитию глазомера, координации движений, внимания,

памяти;

- формировать самостоятельность и волевые качества;

Воспитательные:

- воспитать любовь к родному краю, интерес к истории, традициям, культуре, к людям науки и творчества своего края;
- прививать интерес к занятиям спортивным ориентированием и туризмом;
- воспитывать смелость, волю, решительность;
- прививать чувства коллективизма, ответственности;
- пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику асоциального поведения;
- способствовать успешному участию обучающихся в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Ожидаемые результаты:

По окончании программного курса обучающиеся **должны знать:**

- порядок организации и правила поведения походов и соревнований, необходимое для этого снаряжение и оборудование;
- правила обеспечения безопасности походов и путешествий;
- основы топографии;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- представление об истории и природных условиях нашей области;
- основы медицинских знаний и правила оказания первой доврачебной помощи.

По окончании программного курса обучающиеся **должны уметь:**

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- готовить одежду и снаряжение для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;

- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

Оценка результатов обучения по программе осуществляется через диагностики: текущий контроль по темам, промежуточную и итоговую аттестацию.

Формы промежуточной и итоговой аттестации определяет педагог дополнительного образования, реализующий программу, с учетом содержания учебного материала, контингента учащихся, используемых образовательных технологий.

Промежуточная и итоговая аттестации могут проводиться в форме летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго и третьего года работы объединения. Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист России», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практи	Аттест
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Компас	8	4	4	
3	Азимут	10	4	6	
4	Измерение расстояний	8	6	2	
5	Ориентирование по особенностям местных	4	2	2	
6	Топографические знаки	20	12	8	
7	Топографическая карта	16	10	6	
8	Снаряжение туриста	8	6	2	
9	Организация и техника движения в походе	10	4	6	
10	Гигиенические правила туриста.	2	2	0	
11	Наш край. Охрана природы, памятников	8	8	0	
12	Первый тренировочный цикл	12	0	10	2
	ИТОГО	108	60	46	2

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практик	Аттеста
1	Краткие сведения о спортивном	2	2		
2	Гигиена спортивных тренировок	2	1	1	
3	Изучение и охрана природы,	6	2	4	
4	Топографическая подготовка	6	2	4	
5	Условный знаки спортивных карт	10	2	8	
6	Рельеф местности и его изображение на	14	2	12	
7	Снаряжение ориентировщика	4	1	3	
8	Техническая подготовка	40	2	38	
9	Тактическая подготовка	14	4	10	
10	Морально-волевая подготовка	10	10		
	ИТОГО	108	28	80	

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практи	Аттеста
1	Ориентирование на местности как средство повышения тактической	2	2		
2	Врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	
3	Топографическая подготовка	10	2	8	
4	Техническая подготовка ориентировщика	75		75	
5	Тактическая подготовка ориентировщика	17		17	
	ИТОГО	108	5	103	

3. Содержание учебного плана

1 год обучения

Вводное занятие

Чем будет заниматься объединение? Кто такие ориентировщики? Что такое топография, ориентирование на местности? Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни). Звание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении. Значок «Турист СССР» и другие туристские нормативы.

1. Компас

Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может

служить ориентиром. Визирование. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется. Четыре действия с компасом:

определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила). *Практические занятия.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

2. Азимут

Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро, лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника». Многократное повторение перед занятием («зарядка») азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

3. Измерение расстояний

Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ). Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия. Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка

пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

4. Ориентирование по особенностям местных предметов

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по рисункам на проложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

5. Топографические знаки

Что мы называем местными предметами. Как выглядят они с птичьего полета (на аэрофотоснимке участка земной поверхности). Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Что такое рельеф местности. Как рельеф местности изображается на топографической карте.

Практические занятия. Зарисовка в тетрадах топографических знаков по группам (65 знаков). Оpozнaвание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

6. Топографическая карта

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам.

7. Снаряжение туриста

Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде, лыжам и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу. Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе. Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Свертывание и упаковка палатки.

8. Организация и техника движения в походе

Туристский бивак. Значение активного способа передвижения на большие расстояния. Прогулка и поход. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем и лыжном передвижении. Дыхание и выносливость. Движение цепочкой. Построение цепочки. Интервалы в различных условиях. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим движения в пешем и лыжном походе: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Режим ходового дня и режим на дневке. Преодоление простейших подъемов и спусков пешком и на лыжах. Преодоление опасных участков. Тропление лыжи. Привал и бивак. Требования к месту разбивки бивака. Планировка объектов на биваке. Порядок и правила разведения костра в походе, виды топлива для костра, типы костров. Ночлеги в назначенных пунктах.

Практические занятия. Индивидуальная разработка почасового режима (графика) движения группы по маршруту (для маршрутов планируемых учебно-тренировочных походов). Разбор разработок. Упражнения по планировке территории бивака на пейзажных картинах и крупномасштабных планах местности.

9. Гигиенические правила туриста. Самоконтроль

Что такое гигиена и самоконтроль туриста. Гигиеническая подготовка перед походом. Уход за телом и ногами в походе. Утренний туалет и зарядка. Закаливание организма. Питьевой режим в походе. Как уберечь ноги от потертостей. Отдых на коротком привале, проветривание и мытье ног. Сушка одежды и обуви в походе. Купание в походе. Гигиенические правила и снаряжение туриста: головной убор, очки от солнца, подстилка для сидения на пеньке, земле, индивидуальный медицинский пакет, правила использования средств от комаров и мошек. Как хранить в рюкзаке туалетные принадлежности, посуду, грязное белье. Постель туриста в палатке.

Приемы самоконтроля. Почему каждый турист обязан не скрывать своего недомогания.

10. Наш край. Охрана природы, памятников истории и культуры

Географическое положение, площадь и границы. Рельеф, климат, реки и озера нашего края, полезные ископаемые на его территории. Растительный и животный мир. Население, культура, хозяйство и транспорт. Архитектурные памятники, музеи и другие краеведческие объекты на территории нашего края. Правила охраны природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

11. Первый тренировочных цикл

Во время прохождения тем “Компас”, «Азимут», «Измерение расстояния» необходимо провести с воспитанниками три выезда в лес на тренировочные занятия. В содержание этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.

2 год обучения

Краткие сведения о спортивном ориентировании

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

1. Гигиена спортивных тренировок

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

2. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры

Изучение закона об охране природы. Охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Его особенности (климат, растительность, реки, озера, животным мир, полезные ископаемые). История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

Практические занятия. Проведение похода по местам боевой и трудовой славы народа.

3. Топографическая подготовка ориентировщика

План, карта. Топографические спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

Практические занятия. Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

4. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практические занятия. Игры и упражнения на местности, направленные на

закрепление материала данной темы.

5. Рельеф местности и его изображение на картах

Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практические занятия. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

6. Снаряжение ориентировщика

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практические занятия. Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

7. Техническая подготовка ориентировщика

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практические занятия. Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

8. Тактическая подготовка ориентировщика

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в

заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

9. Морально-волевая подготовка

Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

3 год обучения

1. Ориентирование на местности как средство повышения тактической подготовки

Ориентирование в России и за рубежом. Выступления советских ориентировщиков на международной арене. Включение спортивного ориентирования в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

2. Врачебный контроль и самоконтроль

Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным

ориентированием и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжении, кровотечениях.

Практические занятия. Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

3. Топографическая подготовка ориентировщика

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, начерченных карандашом и тушью.

Практические занятия. Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

4. Техническая подготовка ориентировщика

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Набор пути движения по КМ по карте и реализация его на местности.

Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практические занятия. Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов в развитии специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления.

5. Тактическая подготовка ориентировщика

Сбор информации о предстоящем Соревновании. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, пункте выдачи карт (К), на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия

ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ' учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактики и технических приемов в ориентировании.

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	01.09	18.01	30.12. - 08.01.	-	18	108 часов	3 р/н по 2 ак. ч
2-й	01.09	18.01	30.12. - 08.01.	-	18	108 часов	3 р/н по 2 ак. ч
2-й	01.09	18.01	30.12. - 08.01.	-	18	108 часов	3 р/н по 2 ак. ч

5. Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

- (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.
- (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.
- (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6. Оценочные материалы

Оценка знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью:

- текущего контроля по отдельным темам;
- промежуточной аттестации в конце 1, 2 годов обучения;
- итоговой аттестации в конце реализации программы.

Для проведения текущего контроля и промежуточной и итоговой аттестаций разработаны нормативы, карточки с заданиями. Проверка проводится в ходе соревнований по ориентированию, при сдаче нормативов.

5. Методическое обеспечение

1 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы по истории туризма и ориентирования	Компьютер	Собеседование
2.	Компас	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Специализированная литература	Виды компасов	Работа с компасом на местности
3.	Азимут	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Специализированная литература, раздаточный материал, карты	Компас, карты	Работа с компасом на местности
4.	Измерение расстояния	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Специализированная литература, раздаточный материал, карты	Компас, карты	Работа с компасом на местности
5.	Ориентирование по особенностям местных предметов	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Карта, компас, ориентирование внутри помещения и на улице		Работа с компасом на местности
6.	Топографические знаки	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Карты, литература	Виды компасов	Топографический диктант

7.	Топографическая карта	Групповое, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Карты, литература, схемы местности		Игра на местности
8.	Снаряжение туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа со снаряжением	Справочная литература, видеофильмы	Туристское снаряжение	Составление списков группового и личного снаряжения (каждый уч-ся), укладка снаряжения и рюкзака
9.	Организация и техника движения в походе	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Раздаточный материал, топографические карты	Туристское снаряжение для преодоления естественных препятствий	Анализ выполнения индивидуальных заданий
10.	Гигиенические правила туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с предметами первой (доврачебной помощи)	Справочная литература, видеофильмы, атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и т.д.), компьютер	Навыки оказания первой помощи при травмах
11.	Наш край. Охрана памятников	Групповое	Беседа, наблюдение, рассказ	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории, культуры области.	Компьютер, Иллюстративный материал	Собеседование
12.	Тренировочный	В содержание этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по				

	цикл	треугольникам и по разомкнутым маршрутам), изучение способов установки палатки, разведения походного костра.
--	------	--

2 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы по истории туризма и ориентирования	Компьютер	Собеседование
2.	Гигиена спортивных тренировок	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа	Раздаточный материал	Туристское снаряжение	Анализ выполнения индивидуальных заданий
3.	Изучение, охрана природы, памятников истории и культуры	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Законодательство об охране природы, памятников истории и культуры, анкеты (опросные листы), справочная литература	Фотоаппараты, компьютер	Организация выставок по материалам курса, оформление памятных альбомов, пополнение экспозиций музея ОУ (при наличии)

4.	Топографическая подготовка	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, отметки	Мини соревнования
5.	Условные знаки спортивных карт	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные), раздаточный материал		Топографический диктант
6.	Рельеф местности и его изображение	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные), раздаточный материал	Компьютер	Собеседование
7.	Снаряжение ориентировщика	Групповое, индивидуальное	Беседа, выполнение заданий	Снаряжение ориентировщика для участия в соревнованиях		Эстафета
8.	Техническая подготовка	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Нормативные документы по организации соревнований	Снаряжение для участия в соревнованиях	Мини соревнования
9.	Тактическая подготовка	Групповое	Практические занятия	Снаряжение юного ориентировщика, оборудование дистанции: призмы, отметки и т.д.		Мини соревнования
10.	Морально-волевая подготовка	Групповое, индивидуальное	Беседа, выполнение заданий	Тесты. Раздаточный материал, видеофильмы	Компьютер	Тестирование

3 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Ориентирование на местности как средство повышения тактической подготовки	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы по технике и тактике туризма и ориентирования	Компьютер	Собеседование
2.	Врачебный контроль и самоконтроль	Групповое	Рассказ, беседа	Дневники самоконтроля: динамометрия, параметры работы организма и т.д.	Компьютер	Собеседование
3.	Топографическая подготовка	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, отметки	Мини соревнования
4.	Техническая подготовка	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, практические занятия	Нормативные документы по организации соревнований	Снаряжение для участия в соревнованиях	Мини соревнования
5.	Тактическая подготовка	Групповое	Практические занятия	Снаряжение юного ориентировщика, оборудование дистанции: призмы, отметки и т.д.		Мини соревнования

6. Условия реализации программы

1. Картографический

материал:

- Зеленый город(массовка)
- Зеленый город (За объездной дорогой)
- Зеленый город и окрестности
- Лесополоса за стадионом Нефтехимик
- Детский парк
- Территория ДДЮТ
- 2мик-он шк№3
- Пл.Мира Вечный огонь
- Мик-он Лукерьянский пруд
- Парк Юбилейный
- Ветчак левый берег
- Ветчак правый берег
- Карта со Спутника Карьер
- Карта со Спутник бул.Мира –Магистральной
- Карта со спутник ул.Сосновка
- Сборник карт «Сады и парки»

2. Учебные фильмы:

- Первая помощь в походе
- Наведение переправы
- Вязка узлов
- Определение мест для бивака
- Походные насилки
- Типы и виды костров
- Учебный фильм по спортивному ориентированию «Лесной спорт»

1. Оборудование:

2. Спальный мешок-12 шт
3. Трекинговые палки-12шт
4. Фонарь налобный-12 шт
5. Палатка туристическая с тентом-4 шт
6. Палатка базовая-1шт
7. Оборудование для приготовления

- пищи-1 шт
8. Система страховочная-12 шт
 9. Каска -12шт
 10. Карабин-12шт
 11. Перчатки-12шт
 12. Спусковое устройства-12
 13. Зажим-12шт
 14. Ролик трек-12шт

7. Воспитательная работа

Воспитательная работа заключается в том, что в процессе её реализации у обучающихся формируются представления о себе на сцене, социальные навыки поведения, уверенность в себе, понимание своих и чужих чувств, желаний и мнений. Данная программа адаптирована для учебно-воспитательной деятельности, в которой заложены принципы:

- ориентация на общечеловеческие ценности (человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир) как основу здоровой жизни;
- ориентация на социально-ценностные отношения (способность обнаружить за словами, событиями, действиями, предметами, поступками внутренний мир человека),
- субъективность (содействие педагога развитию способности ребенка быть субъектом собственного поведения, а в итоге и жизни);

8. Работа с родителями

Условием достижения образовательных и воспитательных целей и создания наиболее благоприятных условий для образования и воспитания обучающихся является тесное сотрудничество с родителями (законными представителями).

Во-первых – налаживание конструктивного диалога с родителями (законными представителями) для привлечения их внимания к деятельности работы танцевального коллектива, для создания в их глазах позитивного имиджа Студии, для поддержания постоянной «обратной связи» с родителями в вопросах воспитания их детей.

Во-вторых – привлечение родителей (законных представителей) к организации совместной деятельности, мероприятий в коллективе. Это поможет расширить и разнообразить сферу взаимодействия семьи и учреждения дополнительного образования, а детям предоставит новые возможности для коммуникации со сверстниками и со своими родителями в обстановке «вне дома», что немаловажно для их конструктивной социализации (совместные выезды на соревнования, экскурсии, фестивали, участие в мастер-классах).

В-третьих – повышение педагогической грамотности родителей (законных представителей). Что является ключевым моментом для установления деловых и доверительных отношений между родителями (законными представителями) и ДДЮТ.

Совместная деятельность поможет достижению обучающимися личностных результатов и Студии в целом.

11. Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

Литература для педагога

1. Алешин А.В. «Карта в спортивном ориентировании», М, 1983
2. Алешин А.В., Серебренников В. «Туристская топография», М, 1985
3. Алешин А.А., Калиткин Н.Н. «Соревнования по спортивному ориентированию», М, 1974
4. Благоев А. «Лес – богатство Родины», М., 1993 «Растения и животные. Руководство для натуралиста», 1991
5. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма», М, 1988
6. Ингстрем А. «В лесу и на опушке», М, 1979
7. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и соревнований с учащимися», М, 1997
8. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов», М, 1990
9. Нурми А.В. «Спортивное ориентирование», 1987

Литература для учащихся и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе [Текст]. – М. : Турист, 2005 г. – 95 с.
2. Алешин В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин, А. В. Серебrenиков. – М. : Профиздат, 1985. – 90 с.
3. Величко М. Ф. По Западному Саяну [Текст]. – М. : ФиС, 2002 г. – 90 с.
4. Ильин А. П. Школа выживания в природных условиях [Текст]. – М. : - Эксмо–пресс, 2001г. – 490 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]. – М. : Профиздат, 2003г. – 256 с.
6. Крайнева И. А. Узлы. Простые, забавные, сложные [Текст]. - СПб, 2001 г. –240 с.
7. Самодельное туристское снаряжение [Текст] М. : ФиС, 2000 г. – 239 с.