



**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**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»

направленность: туристско-краеведческая

возраст обучающихся: с 7 лет

срок реализации: 3 года (модульная)

Модуль №1

Автор-составитель:

Вишневский Владислав Валентинович,
педагог дополнительного образования

Кстово
2025

1. Пояснительная записка

Программа «Спортивное ориентирование и туризм» туристско-краеведческой направленности участвует в значимом проекте **«Новые места в дополнительном образовании»**.

Актуальность дополнительной образовательной программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием и 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 спортивное ориентирование направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу. Также спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Срок реализации программы – **3 года**. Программа модульная, реализуется параллельно модуль1(обучающий)-108 часов, модуль 2 (соревновательно-тренировочный) -108ч. (для школ -36 ч)

Режим занятий

Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков. В рамках 1 модуля обучающиеся объединения собираются на занятия

Группа ДДЮТ- 1 раз в неделю по 3 часа

Группа в школе -1 раз в неделю 2 часа и 1 раз в неделю 1 час , что составляет 108 часов в год.

И в рамках 2 модуля 1 раз в неделю по 3 часа что составляет 108 часов в год (1 раз в неделю по 1 часу, что составляет 36 часов в год для школ).

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 «Спортивное ориентирование и туризм» в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности распределяются по группам:

подготовительная группа — 7 — 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 7 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;
- терминологию, касающуюся сферы спортивного ориентирования, туризма и экологии;
- основы топографии и спортивного ориентирования;
- 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, модуль 1- обучающий (ДДЮТ и школы)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Аттестация
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	Промежуточная, итоговая аттестации	12	0	0	12
	ИТОГО	108	60	36	12

2 год обучения, модуль 1- обучающий (ДДЮТ и школы)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Аттестация
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2		
2	Гигиена спортивных тренировок	2	1	1	
3	Изучение и охрана природы, памятников	6	2	4	
4	Рельеф местности и его изображение на картах	14	2	12	
5	Общая и специальная физ. подготовка	66	4	62	
6	Промежуточная, итоговая аттестации	18	-	-	18
	ИТОГО	108	11	79	18

3 год обучения, модуль 1- обучающий (ДДЮТ и школы)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Аттестация
1	Топографическая подготовка	10	2	8	
2	Общая и специальная физическая подготовка	56	2	54	
3	Игры на местности	18		18	
4	Промежуточная, итоговая аттестации	24			24
	ИТОГО	108	4	80	24

3. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. 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, зачётные 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.

2. 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).

3. 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, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспорта). 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Сдача зачетов

Сдачу зачетов следует проводить в основном практическим путем — в виде игр и соревнований по прохождению азимутального маршрута, по глазомерному и шагомерному измерению расстояний, по разведению костра, знанию топографических знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Кроме того, очень важна для инструкторов проверка знаний по теории, умения изложить эти знания. Такая проверка проводится в виде ответов на вопросы по билетам.

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. Рельеф местности и его изображение на картах

Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонт талями. 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.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития

физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

5. Игры и упражнения

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

6. Учебные соревнования

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

3 год обучения

1. 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.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного ориентировщика. Средства общей и специальной

подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных походов. Способы преодоления поворотов, подъемов, спусков.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

3. Игры на местности

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

Практические занятия. Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

4. Учебные соревнования

Соревнования по топографии, рельефу, белом карте. Комбинированное ориентирование. Учебные соревнования. Практические занятия по рельефу, белой карте, и ограниченном коридоре, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форме учебных соревнований.

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	31.05	30.12. - 08.01.	18.05-31.05	36	108 часов	1 р/н по 3 ак. ч
2-й	01.09	31.05	30.12. - 08.01.	18.05-31.05	36	108 часов	1 р/н по 3 ак. ч
2-й	01.09	31.05	30.12. - 08.01.	18.05-31.05	36	108 часов	1 р/н по 3 ак. ч
Календарный учебный график для школ.							
1-й	01.09	31.05	30.12. - 08.01.	18.05-31.05	36	108 часов	1 р/н 2 ак. ч. И 1 р/н 1 ак.ч.
2-й	01.09	31.05	30.12. - 08.01.	18.05-31.05	36	108 часов	1 р/н 2 ак. ч. и 1 р/н 1 ак.ч.
2-й	01.09	31.05	30.12. - 08.01.	18.05-31.05	36	108 часов	1 р/н 2 ак. ч. и 1 р/н 1 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.

7. 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.	Тренировочные циклы	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.				
13.	Туристские походы и экскурсии	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, сборники документов по организации туристско-краеведческой работы	Анализ выполнения индивидуальных заданий	

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	Групповое,	Беседа, рассказ,	Раздаточный	Туристское	Анализ

	спортивных тренировок	индивидуальное	самостоятельная работа	материал	снаряжение	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	Снаряжение для участия в соревнованиях	Мини соревнования

				соревнований		
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
11.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповое, по командам, индивидуальное	Рассказ, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала, спортивного городка: маты, канат, скамейки, обручи, полоса препятствий и т.д.		Овладение приемами, обеспечивающими безопасность при совершении физических упражнений
12.	Правила соревнований	Групповое	Рассказ, беседа	Сборники нормативных документов	Компьютер	Собеседование
13.	Игры и упражнения	Групповое	Практические занятия	Раздаточный материал: тесты, карты-пазлы и т.д.	Компьютер, оборудование для соревнований	Тестирование
14.	Учебные соревнования	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.				

3 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
---	------------------	--------------------------	--	---------------------------------------	-----------------------	-------------------------

			процесса			
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.	Морально-волевая подготовка	Групповое, индивидуальное	Беседа, выполнение заданий	Тесты. Раздаточный материал, видеофильмы	Компьютер	Тестирование
7.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповое, по командам, индивидуальное	Рассказ, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала, спортивного городка: маты, канат, скамейки, обручи, полоса препятствий и т.д.		Овладение приемами, обеспечивающими безопасность при

						совершении физических упражнений
8.	Правила соревнований	Групповое	Рассказ, беседа	Сборники нормативных документов	Компьютер	Собеседование
9.	Игры и упражнения	Групповое	Практические занятия	Раздаточный материал: тесты, карты-пазлы и т.д.	Компьютер, оборудование для соревнований	Тестирование
10.	Учебные соревнования	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.				

8. 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
- Мрн. Лукерьянский пруд
- Парк Юбилейный
- Ветчак левый берег
- Ветчак правый берег
- Карта со Спутника Карьер
- Карта со Спутник б. 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 ариентированию «Лесной спорт»

1. Оборудование:

14. Ролик трек-12шт

2. Спальный мешок-12 шт.
3. Трекинговые палки-12 шт.
4. Фонарь налобный-12 шт
5. Палатка туристическая с
тентом-4 шт.
6. Палатка базовая-1шт.
7. Оборудование для
приготовления пищи -1
комплект.
8. Система страховочная-12 шт.
9. Каска -12 шт.
10. Карабин-12 шт.
11. Перчатки-12 шт.
12. Спусковые устройства-12 шт.
13. Зажим-12 шт.

9. 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);

10. 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.

12. Список литературы

Нормативно-правовая база

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. Нурмима А.В. «Спортивное ориентирование», 1987

Содержание и методика занятий

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода. Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с краеведческими местами, наиболее типичными рельефами данной местности, рекой или озером. Маршруты должны знакомить воспитанников с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотохозяйства, биостанции, лесничества и др.). В результате походов ребята приобретают знания по охране окружающей среды, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом. Обязанности между участниками похода следует распределить так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. Летний зачётный некатегорийный поход протяжённостью 50 - 75 км. готовится в течение всего года. Во время этого похода воспитанники объединения выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края. Ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности. Зачётный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, ориентирование по карте, компасу и звёздам. За время похода воспитанниками должна быть хорошо усвоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п. Учебный план и программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование,

углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу-ориентировщику. Процесс обучения идёт по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу. Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области. Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей. Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п. Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных или неправильных действий юных туристов. В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведённый разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученный во время похода. Для руководителя обсуждение похода - ещё одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, склонности. Программа третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование знаний и умений воспитанников, отработку практических навыков по технике и тактике туристских походов, уделяет особое внимание

вопросам организации первой медицинской помощи. Особое внимание уделяется вопросам общефизической подготовки обучающихся, отработке знаний и умений воспитанников по основам топографии, освоения краеведческого материала. Помимо подготовки учащихся к совершению категорийных походов, необходимо уделять внимание вопросам подготовки к соревнованиям по туристскому многоборью, отработке навыков командных действий во время прохождения этапов соревнований. Участие воспитанников объединений в соревнования различного ранга позволит не только совершенствовать навыки туристской подготовки учащихся, но и научит умению работать в команде, воспитает чувство ответственности перед своими товарищами, поможет научиться быстро принимать ответственные решения. Помимо этого, участие в соревнованиях может оказать стимулирующее воздействие для получения звания, разряда по спортивному туризму. Занятия следует проводить не менее двух раз в неделю. В период подготовки к соревнованиям количество занятий, в том числе практических, может быть увеличено. Занятия проводятся в форме лекций, бесед и практических занятий. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы учащихся по заданиям. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность за совершенные действия.