



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

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

РАССМОТРЕНО на
педагогическом совете
МАУ ДО ДДЮТ
«01» сентября 2023г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО:

приказом № 324 от 01.09.2023

Директор _____

МАУ ДО ДДЮТ

Е.А.Каменских

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТУРИЗМ»

направленность: туристско-краеведческая

возраст обучающихся: с 7 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Вишневский Владислав

Валентинович

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Творогов Антон Сергеевич

педагог дополнительного образования

Кстово

2023

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.

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 **216 часов в год**.

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 проводится 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	Практик	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	24	0	24	
13	Второй тренировочный цикл	24	0	24	
14	Однодневный учебно-тренировочный поход	8	0	8	
15	Двухдневный зачетный поход и разбор его	16	0	16	
16	Туристские походы и экскурсии	36	4	32	
17	Промежуточная , итоговая аттестации	12	0	0	12
	ИТОГО	216	64	140	12

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	4	4		
11	Общая и специальная физ. подготовка	66	4	62	
12	Правила соревнований	6	2	4	
13	Игры и упражнения	24	2	22	
14	Промежуточная , итоговая аттестации	18			18
	ИТОГО	216	32	184	

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	16		16	
6	Морально-волевая подготовка	2	2		
7	Общая и специальная физическая	56	2	54	
8	Правила соревнований. Судейство	8	1	7	
9	Игры на местности	18		18	
10	Промежуточная , итоговая аттестации	25			25
	ИТОГО	216	10	206	

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, 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.

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 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.

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). Опознавание 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 пенке, 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. 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.

13. Второй тренировочный цикл

Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов в различных условиях.

14. Однодневный учебно-тренировочный поход и разбор его итогов

Составление списка (или таблицы) условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентирование карты по компасу и по солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные дальние ориентиры).

15. Двухдневный зачетный поход и разбор его итогов

Во время похода основное внимание уделяется следующим элементам: укладка снаряжения и продуктов в рюкзак, подгонка рюкзака по фигуре, качество снаряжения, одежды, обуви, подгонка лыжных креплений перед выходом в поход; правила, режим и техника движения в походе; ориентирование на маршруте по карте, движение через лес по азимуту, определение сторон горизонта по небесным светилам; оборудование и разжигание костра, поддержание пламени костра, варка пищи на костре, организация других бивачных работ, организация ночлега.

16. Туристские походы и экскурсии

В течение учебного года наряду с учебно-тренировочными походами и тренировочными выездами должно быть проведено несколько экскурсий и походов, во время которых юные проводники познакомятся с достопримечательностями своего родного края, побывают в музеях, у исторических памятников, на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях области (края). В результате этих экскурсий и изучения темы “Наш край” учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах в области (крае), где они живут.

17. 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 закалывания. Прикладное значение ориентирования.

1. Гигиена спортивных тренировок

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закалывания. 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, пототделение 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 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.

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.

10. 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.

11. Правила соревнований

Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

12. 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.

13. 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.

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, кровотечении.

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 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 развитие 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.

6. Морально-волевая подготовка

Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

7. 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.

8. Правила соревнований. Судейство

Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

Практические занятия. Практика судейства во всех видах соревнований. Работа судейских бригад на пункте выдачи карт (К), старте, финише, контрольных пунктах (КП).

9. 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.

10. 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 тематический план на 2023-2024 гг

Год обучения/Модуль	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март			Апрель					Май			Всего учебных недель/			
	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05		20.05-26.05	27.05-31.05	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
1/1 1гр	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	38/144
1/1 2гр	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	39/144	
1/1 3гр	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	0	39/144	
3/3 4гр	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	0	39/144	
1/1a 1гр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	38/72
1/1a 2гр	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	0	39/72
1/1a 3гр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	39/72	
3/3a 4гр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	0	39/72	

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	В содержанне этих занятий входит: тренировки глазомера, тренировки в движении по азимуту (по				

	циклы	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 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
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 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.	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
- 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»

1. Спальный мешок-12 шт
2. Трекинговые палки-12шт
3. Фонарь налобный-12 шт
4. Палатка туристическая с
тенгом-4 шт
5. Палатка базовая-1шт
6. Оборудование для
приготовления пищи-1
шт
7. Система страховочная-12
шт
8. Каска -12шт
9. Карабин-12шт
10. Перчатки-12шт
11. Спусковое устройства-12
12. Зажим-12шт
13. Ролик трек-12шт
14. Веревка страховочно-
спасательна-100м

9. Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программе

1. Конвенция о правах ребенка (Принята [резолюцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 [N 170-ФЗ](#)) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование"// Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3)
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
8. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 г. № 39 "О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

13. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)

14. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

18. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Министерства образования Нижегородской области №589 от 17 июля 15 года.

19. Устав МАУ ДО ДДЮТ (Утвержден постановлением администрации Кстовского муниципального района от 23.12.2021 № 3262)

20. Локальный акт МАУ ДО ДДЮТ, приказ МАУ ДО ДДЮТ №18 от 18.01.2022 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах в 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. Нурмиа 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 своем 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 зачетный некатегорийный поход протяженностью 50 - 75 км. готовится в течении всего года. Во время этого похода воспитанники объединения выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края. Ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности. Зачетный 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 звездам. 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 идет 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 проведенный 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 - еще 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 соревнованиях 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.