

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол №1  
«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ  
\_\_\_\_\_  
Рогачёва М.П.  
Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

### «ТУРИЗМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

*Направленность:* туристско-краеведческая

*Возраст обучающихся:* 10 - 17 лет

*Срок реализации программы:* 1 год (216 часов)

*(количество лет и часов обучения)*

*Уровень:* стартовый

*(стартовый, базовый, продвинутый)*

*Автор -составитель:*

Халташкина Ольга Николаевна

педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025

## **Оглавление**

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3.	Содержание программы	6
II.	Комплекс организационно педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	10
	Список литературы	11

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### *Основные характеристики программы*

#### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «НАЗВАНИЕ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16));
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N р-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

### **Актуальность программы:**

Базовые функции туризма заключаются в развитии личности – обучении, воспитании, отдыхе и оздоровлении. Каждая из этих функций решает множество проблем у современных детей такие, как малоподвижный образ жизни, неспособность к конструктивной коммуникации со сверстниками и взрослыми, которая приводит к социальной изоляции, отсутствие трудовых и волевых навыков, родительская гиперопека, зависимость от гаджетов. Туризм может помочь в решении данных проблем.

В «Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 года» одной из задач является «интеграция детского туризма в учебную деятельность». В настоящее время туризмом занимается крайне мало детей. Причины лежат как в чрезмерной подчиненности регламенту, слепому следованию ему, в ужесточении норм и санитарных правил, также в вышеперечисленных проблемах современных детей, так и в совокупности всего. Детский туризм, интегрированный в учебную деятельность, поможет, в частности, детям

Актуальность программы «Туризм с элементами ориентирования» заключается в том, что у туризма есть огромный воспитательный потенциал, который поддерживается здоровьесберегающими принципами, первый из которых «Не навреди!» - себе, другим людям, природе. Туризм помогает вести здоровый образ жизни, решать вопросы взаимодействия – считаться с мнением и интересами других участников похода, оказывать помощь, замечать затруднения, так как все участники, особенно в походной жизни, зависят друг от друга.

Туризм создает благоприятные условия для воспитания волевых качеств, в частности преодоление трудностей как физические, так и моральные, обогащаются представления о доброте, честности, справедливости. Дети учатся быть отзывчивыми, появляется способность правильно оценивать свои поступки и поступки своих одногруппников, видеть результат своих действий, понимать причину и следствие.

Решаются задачи трудового воспитания, дети приобретают навык самообслуживания, умение трудиться в коллективе, планировать свою деятельность, отвечать за качество результата.

Всё вышеперечисленное является важным фактором воспитания личности в современном обществе.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Адресат программы:** школьники: 10-17 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения и адресована учащимся 4-11 классов (10-17 лет), проявляющим интерес к туристским прогулкам, походам, экскурсиям, соревнованиям.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. У детей младшего школьного возраста туризм развивает и поддерживает такие психологические особенности, как любознательность, конкретность мышления, подвижность и высокая впечатлительность. Дети в этот период подражают взрослым и ровесникам, но наряду с этим начинают проявлять индивидуальность. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает детям выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются все дети, изъявившие желание заниматься по данной программе, в т.ч. имеющие медицинское заключение. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходим набор документов, в т.ч. медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

## **2.1. Срок и объем освоения программы.**

Даты начала и окончания учебного года: с 1 сентября 2025 по 31 мая 2026 г.

10-17 лет – 204 часа.

**2.2. Срок реализации программы:** 1 год обучения, 216 часа, «Стартовый уровень».

Наименование	2 гр. 1 г.о.	4 гр. 2 г.о.
Количество часов в неделю	6	6
Количество часов в год	204	204

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** разновозрастные.

**Режим занятий:** средняя группа: 2 час (45 мин) x 3 раза в неделю = 6 час в неделю.

старшая группа: 2 час (45 мин) x 3 раза в неделю = 6 час в неделю.

№	Наименование раздела	Стартовый уровень
1.	Введение	6
2.	Основы туристской подготовки	88 ч
3.	Основы спортивного ориентирования	30 ч
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12 ч
5.	Основы краеведения	20 ч
6.	Основы экологического воспитания	12 ч
7.	Техника туризма	36 ч
Итого:		<b>204 ч</b>

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Цель:** развить устойчивый интерес обучающихся к туризму и спортивному ориентированию.

***Образовательные задачи:***

1. Познакомить с различными видами туризма и спортивным ориентированием как видом спорта.
2. Дать представление о личном, групповом и специальном снаряжении, организации привалов и ночлегов и особенностях питания в походе.
3. Познакомить с туристскими должностями в походе и их функционале.
4. Сформировать представления о назначении и использовании топографических и спортивных карт.
5. Обучить приемам работы с компасом и картой.
6. Дать представление об истории родного края.
7. Дать представления об основах гигиены и оказания первой доврачебной помощи.

***Воспитательные (личностные):***

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать в коллективе, соизмерять свои возможности с выбранным видом туристской деятельности.

***Развивающие (метапредметные):***

1. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, в регулярных занятиях спортом.
2. Развить творческие способности и инициативу учащихся.
3. Развить внимательность, наблюдательность, коммуникативность и творческий интеллект учащихся.
4. Развить силу, выносливость, координацию движений.

### **Ожидаемые результаты**

**Обучающиеся будут знать/будут иметь представление о/будут уметь:**

- технику безопасности и правила поведения на занятиях, в природных условиях (в лесу, около воды, рядом с железнодорожными и автомобильными путями), на соревнованиях, на занятиях,
- основы туристской подготовки
- основы спортивного ориентирования,
- основы краеведения и экологического воспитания
- основы гигиены, первой доврачебной помощи, профилактики травм

**В результате 1-го года обучения по данной программе обучающиеся:**

- будут знать технику безопасности и правила поведения в природных условиях, на соревнованиях,
- получат навыки подготовки к походу: одежда, обувь, питание, личное и групповое снаряжение, укладка рюкзака, личная походная аптечка,
- будут знать виды костров, туристские песни, узлы, порядок движения на маршруте,
- будут иметь представление о спортивном ориентировании как виде спорта
- будут иметь представление о личной и общественной гигиене туриста, о профилактике травм, действиях при получении травмы,
- будут знать историю районов походов
- будут знать основы экологического поведения в природных и городских условиях

- примут участие в однодневных и двухдневных походах
- примут участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Способы и формы проверки результатов**

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в подгруппах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию как особая форма оценки результатов освоения материала.

**Промежуточный контроль** проводится в декабре-январе после совершения похода. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана.

**Итоговый контроль** проводится в апреле-мае – выставлением зачета. Зачет выставляется при условии регулярного посещения занятий программы, выполнения практических заданий на занятии, участии в походах не менее двух раз за четверть, участии в соревнованиях.

Формами **промежуточного и итогового** контроля являются:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по общей туристской подготовке, вопросам экологии, теории спортивного ориентирования; наблюдение, беседа, опрос;

- соревнования районного и городского уровня по общей туристской подготовке, спортивному ориентированию.

Данные формы контроля будут подобраны в зависимости от физических и физиологических данных ребенка.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>1 год обучения, ч.</b>
1	<i>Теоретические занятия</i>	68
2	<i>Практические занятия</i>	136
3	<i>Форма контроля</i>	Беседа, наблюдение, поход, соревнования
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>204</b>

#### **1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

##### **1-ый год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
		<b>204</b>	<b>68</b>	<b>136</b>	
	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>				
1.	Знакомство с группой. Презентация секции туризма, планы на год, документы для занятий туризмом и ориентированием	2	1	1	Беседа, наблюдение

2.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, на занятиях на местности, соревнованиях, в походах	4	1	3	Практическая работа
<b>Итого часов:</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	

**Раздел 1. Основы туристской подготовки**

3.	Личная ответственность участников группы на занятиях, соревнованиях, в походах	3	2	1	Опрос, беседа
4.	Личное снаряжение туриста. Одежда, обувь, посуда. Требования к снаряжению, выбор, уход. Список.	10	4	6	Практическая работа
5.	Групповое снаряжение туриста: ответственные, ремонтный набор, уход, палатки, костровое оборудование. Список.	10	4	6	Практическая работа
6.	Организация питания: требования, перекусы, приготовление.	4	1	3	Практическое занятие
7.	Изучение походных песен	8	4	4	Практическая работа
8.	Объективные и субъективные опасности в туризме.	4	1	3	Работа в группах
9.	Туристские должности в группе	4	1	3	Тест
10.	Укладка рюкзака	5	1	4	Практическая работа
11.	Привалы, ночлеги, дневки: выбор места, безопасность, санитарные зоны	10	1	9	Практическая работа
12.	Костер: техника безопасности, выбор места, дежурные, дрова, розжиг, тушение	8	2	6	Практическая работа
13.	Палатка: выбор места, установка,	8	2	6	Практическая работа
14.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	1	5	Практическая работа
15.	Подведение итогов походов, соревнований	8	4	4	Контрольная точка

<b>1. Итого часов:</b>	<b>88</b>	<b>28</b>	<b>60</b>	
<b>Всего:</b>	<b>94</b>	<b>30</b>	<b>64</b>	

### **Раздел 2. Основы спортивного ориентирования (СО)**

1.	СО. Виды. Снаряжение. Правила соревнований	2	1	1	Контрольная точка
2.	Техника безопасности. Одежда и обувь ориентировщика	4	2	2	Практическое занятие
3.	Спортивная карта: ориентирование карты по северу, масштаб, чтение карты, ориентиры, условные знаки	8	1	7	Практическое занятие. Соревнования
4.	Техника ориентирования: чтение карты, сопоставление карты с местностью	8	1	7	Практическое занятие
5.	Тактика ориентирования: выбор движения по дистанции	8	1	7	Соревнования Практические занятия
<b>Всего часов:</b>		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
<b>Всего:</b>		<b>124</b>	<b>36</b>	<b>88</b>	

### **Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

1.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Врачебный контроль и самоконтроль. Техника безопасности и правила поведения на маршруте	2	1	2	Беседа
2.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях, в походах, соревнованиях	3	2	1	Беседа, практическое занятие
3.	Личная и групповая походная аптечка	2	1	1	Тестовая работа
4.	Ссадины, ушибы, капиллярное и носовое кровотечение, боли в животе, головная, зубная боль, тепловой или солнечный удар. Обморожения, ожоги	2	1	1	Беседа, практическое занятие
5.	Венозное и артериальное кровотечение	2	1	1	Беседа
6.	Травмы и переломы	2	1	1	Беседа
<b>Всего часов:</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>136</b>	<b>42</b>	<b>94</b>	

### **Раздел 4. Основы краеведения**

1.	Определение района похода (соревнований), сбор сведений	20	10	10	Практическая работа
2.	<b>Всего часов:</b>	<b>20</b>	10	10	
	<b>Всего:</b>	<b>156</b>	52	<b>104</b>	
<b>Раздел 5. Основы экологического воспитания</b>					
1.	Туризм как средство экологического воспитания учащихся	2	1	1	Беседа
2.	Воспитание бережного отношения к природе, взаимоподдержки, привлечение внимания учащихся к соблюдению чистоты. Формирование основ экологической культуры.	4	2	2	Практическая работа
3.	Охрана природы и природных памятников в походе. Взаимосвязь туризма и охраны природы	2	1	1	Беседа
4.	Экологический туризм. Личная ответственность.	4	1	3	Посещение экотропы
<b>Всего часов:</b>		<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	<b>57</b>	<b>111</b>	
<b>Раздел 6. Техника туризма</b>					
1.	Туристские узлы	12	4	8	Практическая работа
2.	Специальное снаряжение	24	7	17	Практическая работа
<b>Всего часов:</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	<b>68</b>	<b>136</b>	

### 1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Программа состоит из шести разделов: «Основы туристской подготовки», «Основы спортивного ориентирования», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Основы краеведения», «Основы экологического воспитания», «Техника туризма». Данные тематические разделы идут в смешанном порядке.

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Туристский опыт детей. Презентация секции туризма: виды туризма, виды туристских мероприятий, демонстрация снаряжения. Необходимый набор документов для занятий туризмом.

Тема 2. Подготовка к первым соревнованиям.

Теория: История спортивного ориентирования (СО). Виды СО. Спортсмены. Техника безопасности в спортзале, на занятиях на местности, на соревнованиях.

Практика: выезд на соревнования по СО.

**Тема 3. Подготовка к первому выходу - туристской прогулке.**

**Теория:** техника безопасности и правила поведения в природных условиях – в лесу, около водоёма. Одежда – «трёхслойный принцип», соответствующая обувь. Роль запасных вещей в походе.

**Практика:** Сдача необходимых документов.

**Тема 4. Теория:** туристско-бытовые навыки: личное и групповое снаряжение - перечень, питьевой режим и питание в походе - что можно, что нельзя. Походная посуда. Выдача чек-листа с необходимой информацией.

**Практика:** Интерактивная игра с правильным распределением вещей на личное и групповое, ненужное и необходимое в походе. Укладка рюкзака. Сдача документов. Подготовка к первому выходу - туристской прогулке.

**Тема 5. Первая туристская прогулка.**

**Теория:** техника безопасности и правила поведения в природных условиях. История и топонимика местности. Техника безопасности при поиске дров, при розжиге костра, при работе с кипятком.

**Практика:** проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Остановки. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Сбор дров, растопки для костра. Розжиг костра, его поддержание, функции костра. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Тема 6. Точка (анализ туристского мероприятия, подведение итогов):** поведение, ошибки, что забыли, что не пригодилось. История спортивного ориентирования как вида спорта.

**Теория:** личный анализ, выводы по походу. История спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования.

**Практика:** знакомство с электронным снаряжением спортсмена-ориентировщика.

**Тема 7. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.**

**Теория:** Краткая информация о правилах соревнований. Понятия «спортивная карта», «условные знаки», «масштаб», «дистанция», «контрольный пункт».

**Практика:** практическая работа с карточками условных знаков. Игры на запоминание.

**Тема 8. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.**

**Теория:** техника безопасности и правила поведения на соревнованиях.

**Практика:** получение стартовых номеров. Физическая разминка. Пробный забег по ориентировочной дистанции. Прохождение дистанции, взятие КП. Проверочный забег по дистанции.

**Тема 9. Точка:** ошибки, пройденная и непройденная дистанция, психологические особенности.

**Теория:** личный анализ, подведение итогов. Изучение условных знаков категорий «Искусственные объекты», «Растительность».

**Практика:** работа с условными знаками категорий «Искусственные объекты», «Растительность».

**Тема 10. Личная гигиена туриста.**

**Теория:** Понятие о гигиене: ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Тема 11. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Теория: Работа со спортивной картой, условными знаками, расстояние на дистанции. Честность на соревнованиях.

Практика: практическая работа с карточками условных знаков.

Тема 12. Выезд на соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: техника безопасности и правила поведения на соревнованиях.

Практика: получение стартовых номеров. Физическая разминка. Пробный забег по ориентировочной дистанции. Прохождение дистанции, взятие КП. Проверочный забег по дистанции.

Тема 13. Узлы в туризме.

Теория: Техника безопасности при работе с веревками, репшнурями.

Практика: отработка навыков вязки узлов «восьмерка» двумя способами.

Тема 14. Личная походная аптечка.

Теория: состав, хранение, транспортировка.

Практика: создание индивидуальной походной аптечки.

Тема 15. Походная песня.

Теория: выбор песни, разучивание.

Практика: исполнение песни наизусть.

Тема 16. Подготовка походного чек-листа.

Теория: Подготовка чек-листа: одежда, обувь, питание, питьевой режим. Личное и групповое снаряжение.

Практика: распределение общего снаряжения.

Тема 17. Поход выходного дня (ПВД).

Теория: техника безопасности. История и топонимика местности. Техника безопасности при работе при поиске дров, при розжиге костра.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Техника движения на подъемах и спусках. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Помощь другу. Сбор дров, растопки для костра. Самостоятельный розжиг костра, его поддержание. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Наблюдение за своим самочувствием. Уборка лагеря перед уходом группы.

Тема 18. Узлы в туризме.

Теория: Техника безопасности при работе с веревками, репшнурями.

Практика: отработка навыков вязки узлов «восьмерка», «прямой» двумя способами.

Тема 19. Объективные и субъективные опасности в туризме.

Теория: природные опасности – землетрясения, камнепад, нападение диких животных, опасные метеорологические условия. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности.

Практика: решение ситуационных задач.

Тема 20. Туристские должности в походе. Личное и групповое снаряжение.

**Теория:** определение туристских должностей – постоянных и временных, распределение должностей на второй поход, обязанности. Снаряжение в походе: уход за ним, ответственность участников похода за групповое снаряжение, понимание личной ответственности за свою подготовку к походу, за вверенное снаряжение.

**Тема 21. Подготовка к выезду на скалодром.**

**Теория:** История скалолазания. Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и правила поведения на скалодроме. Соответствующее снаряжение, одежда и обувь. Питание и питьевой режим. Дисциплина на выездном мероприятии.

**Практика:** знакомство со специальным снаряжением.

**Тема 22. Выезд на скалодром.**

**Теория:** техника безопасности и правила поведения на скалодроме.

**Практика:** разминка. Тренировка. Работа со специальным снаряжением.

**Тема 23. Подведение итогов.**

**Теория:** анализ, введение походного дневника (дневника впечатлений).

**Практика:** заполнение походного дневника.

**Тема 24. Экологический туризм.**

**Теория:** Экологические проблемы. Личная ответственность. Примеры экологического туризма в регионе. «Красная книга» Иркутской области. Сортировка отходов.

**Практика:** личная практика по сортировке мусора дома.

**Тема 25. Походная песня.**

**Теория:** выбор песни, разучивание.

**Практика:** исполнение песни наизусть (при возможности – под гитару)

**Тема 26. Спортивное ориентирование.**

**Теория:** техника безопасности. Ориентирование на местности.

**Практика:** Нахождение КП.

**Тема 27. Самостоятельный розжиг костра.**

**Теория:** техника безопасности при розжиге костра.

**Практика:** розжиг костра. Умение пережечь нитку над костром.

**Тема 28. Соревнования по туризму.**

**Теория:** Техника безопасности и правила поведения.

**Практика:** прохождение пробных этапов соревнований.

**Тема 29. Подготовка к походу.**

**Теория:** Подготовка: одежда, обувь, питание, питьевой режим. Личное и групповое снаряжение.

**Практика:** распределение общего снаряжения.

**Тема 30. Поход выходного дня.**

**Теория:** техника безопасности. История и топонимика местности. Техника безопасности при работе при поиске дров, при розжиге костра.

**Практика:** проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Техника движения на подъемах и спусках. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Помощь другу. Сбор

дров, растопки для костра. Самостоятельный розжиг костра, его поддержание. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Наблюдение за своим самочувствием. Уборка лагеря перед уходом группы.

Тема 31. Узлы в туризме.

Теория: Техника безопасности при работе с веревками, репшнурами.

Практика: отработка навыков вязки узлов «восьмерка», «прямой» двумя способами, «грейпвайн».

Тема 32. Объективные и субъективные опасности в туризме.

Теория: субъективные опасности: человеческий фактор – недисциплинированность, конфликты в группе, потеря снаряжения, личные скрытые заболевания, переоценка своих возможностей, отравления (проба несъедобных ягод, грибов, сырой воды).

Тема 33. Ремонтный набор в походе.

Теория: состав, транспортировка.

Практика: создание ремнабора. Назначение ответственных.

Тема 34. Спортивное ориентирование. Условные знаки. Техника ориентирования.

Практика: работа со спортивной картой, масштабом, условными знаками, с компасом. Выполнение упражнений и задач. Ориентирование карты.

Тема 35. Здоровый образ жизни.

Теория: что такое здоровье, из чего состоит здоровый образ жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье и работоспособность туриста.

Практика: зарядка, закаливание, пробежка.

Тема 36. Поход выходного дня.

Теория: техника безопасности. История и топонимика местности. Техника безопасности при работе при поиске дров, при розжиге костра.

Практика: проверка рюкзаков на предмет соответствующего содержания. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Остановки. Техника движения на подъемах и спусках. Правильно надетый рюкзак. Соблюдение климат-контроля. Правила экологичного отношения к лесу «Не оставляй следа». Устройство временного лагеря. Помощь другу. Сбор дров, растопки для костра. Самостоятельный розжиг костра, его поддержание. Общий прием пищи, умение делиться едой. Правильное тушение костра. Наблюдение за своим самочувствием. Уборка лагеря перед уходом группы. Заполнение походного дневника.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 2 и 3 группа 1 года обучения

№ п/и	Мес яц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1.	Сентябрь	11.00-13.00 (Ср)	9.30 - 11.30 (Чт)	Теоретическое занятие (Г3)	2	Знакомство с группой. Презентация ТК «Горизонт». Документы.	33 каб. ГДДЮТ	Поход  Соревнования
2.					2	Спортивная карта. Знаки дистанции.		
3.					2	Одежда и обувь в походе.		
4.					2	Личное походное снаряжение. Сбор документов.		
5.					2	Питание в походе. Сбор документов.		
6.					2	Экоправила в лесу. Туристские правила.		
7.					2	Понятие «климат-контроль». Состав леса, название растений, определение деревьев		
8.					2	Обозначение объектов местности на спортивной карте		
9.					2	Спортивная карта. Разделы условных знаков.		
10.					2	Стороны горизонта. Игра. Графический диктант.		
11.					2	Понятие «масштаб». Викторина по условным знакам.		
12.					2	Работа на местности с рельефом и знаками рельефа.		
13.					2	Работа на местности со знаками растительности.		
14.	Октябрь	11.00-13.00 (Ср)	9.30 - 11.30 (Чт)		2	Работа на местности со знаками искусственных сооружений		Поход
15.					2	Работа со спортивной картой. Ориентирование по северу.		
16.					2	Определение расстояния между контрольными пунктами (КП) на карте и на местности		
17.					2	Определение КП по линейным условным знакам		
18.					2	Групповое походное снаряжение.		
19.					2	Значение песни в походе. Разучивание песни.		
20.					2	Личное и групповое снаряжение. Викторина по личному и групповому снаряжению		
21.					2	Выбор маршрута: район похода, расстояние, погода, сбор сведений.		
22.					2	Работа с интернет-ресурсами по прогнозу погоды		
23.					2	Организация питания в походе		
24.					2	Туристские должности в походе		
25.					2	Виды костров. Техника безопасности. Розжиг. Тушение.		Поход
26.					2	Разучивание гитарной песни.		
27.	Ноябрь	3			2	Работа со знаками искусственных сооружений на местности		
28.					2	Определение на местности условных знаков искусственных сооружений		

29.		10	11.00-13.00 (Ср)  9.30 - 11.30 (Чт)		2	Личная походная аптечка: состав, хранение, транспортировка		
30.		11			2	Специальное зимнее снаряжение, одежда и обувь		
31.		12			2	Специальное зимнее снаряжение, одежда и обувь		
32.		17			2	Подготовка к походу. Питание, район маршрута, его особенности.		Поход
33.		18			2	Определение сторон горизонта по явным и косвенным признакам.		Поход
34.		19			2	Передвижение по рельефу, преодоление препятствий		Поход
35.		24			2	Личная гигиена туриста: тела, одежды и обуви. Закаливание. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.		
36.		25			2	Работа с веревкой и репшнурами. Завязывание узлов. Техника безопасности.		
37.		26			2	Объективные опасности в туризме. Природные опасности – землетрясения, камнепад, нападение диких животных, опасные метеорологические условия. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода.		
38.	Декабрь	1	11.00-13.00 (Ср)  9.30 - 11.30 (Чт)		2	Личная гигиена: допоходная, походная, постпоходная.		
39.		2			2	Гигиенический уход за одеждой, обувью. Чек-лист походной косметички.		
40.		3			2	Горы Байкала. Работа с картой.		
41.		8			2	Первая доврачебная помощь. Группы травм. Узлы.		
42.		9			2	Первая доврачебная помощь. Алгоритм в ситуациях: обморок, носовое кровотечение.		
43.		10			2	Завязывание узлов. Туристские песни.		
44.		15			2	Практическая работа по первой доврачебной помощи.		
45.		16			2	Оформление стенгазеты по итогам I полугодия		
46.		17			2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности		Поход
47.		22			2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
48.		23			2	Распределение обязанностей в походе. Правильный сбор дров.		Поход
49.		24			2	Розжиг печки. Приготовление еды. Подъем и спуск на пересеченной местности		Поход

50.	Январь	29	11.00-13.00 (Cp) 9.30 - 11.30 (Чт)		2	Подведение итогов. Заполнение походного дневника.				
51.						Работа с картой. Составление дистанции.				
52.		31				Работа с картой. Ориентирование карты по северу.				
53.		12				Первая доврачебная помощь: алгоритм при обморожениях - теория				
54.		13				Первая доврачебная помощь: алгоритм при обморожениях - практика				
55.		14				Работа с картой России				
56.		19				Первая доврачебная помощь: алгоритм при ожогах				
57.		20				Первая доврачебная помощь: алгоритм при ожогах. Практическая работа.				
58.		21				Завязывание узлов.				
59.		26				Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход		
60.		27				Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход		
61.		28				Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход		
62.	Февраль	2	11.00-13.00 (Cp) 9.30 - 11.30 (Чт)			Практика				
63.		3				Венозное кровотечение: определение, оказание помощи				
64.		4				Практика				
65.		9				Практика				
66.		11				Артериальное кровотечение: определение оказание помощи				
67.		16				Практика				
68.		17				Травмы и переломы: симптомы, виды, оказание помощи				
69.		18				Практика				
70.		24				Укусы, отравление, утопление: оказание первой помощи				
71.		25				Практика				
72.	Март	1	11.00-13.00 (Cp) 9.30 - 11.30 (Чт)			Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход		
73.		2				Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход		
74.		3				Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход		
75.		9				Зачет по теме «Первая доврачебная помощь»		Практическая задача		
76.		10				Практика				
77.		15				Практика				

78.		16		2	Условные знаки в спортивной карте: обозначения		
79.		17		2	Практика		
80.		22		2	Практика		
81.		23		2	Определение условных обозначений объектов на рельефе.		
82.		24		2	Практика		
83.		29		2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход
84.		30		2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
85.		31		2	Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход
86.	Апрель	5	11.00- 13.00 (Cp)	2	Практика		
87.		6		2	Специальное туристское снаряжение. Техника безопасности		
88.		7		2	Практика		
89.		12		2	Практика		
90.		13		2	Работа с веревками. Техниками безопасности и правила поведения.		
91.		14		2	Практика		
92.		19		2	Практика		Поход
93.		20		2	Отработка навыков со специальным туристским снаряжением.		Поход
94.		21		2	Практика.		Поход
95.		26		2	Практика		
96.		27		2	Работа со спортивной картой: ориентирование по северу, определение контрольных пунктов по линейным ориентирам		
97.		28		2	Практика		
98.	Май	3	11.00- 13.00 (Cp)	2	Практика		
99.		4		2	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Техника прохождения дистанции. Выбор пути прохождения		
100.		5		2	Практика		
101.		10		2	Практика		
102.		11		2	Техника ориентирования по площадным объектам. Микрорельеф.		
103.		12		2	Практика		
104.		17		2	Подготовка к походу: выбор маршрута, его особенности, изучение района похода		Поход
105.		18		2	Чек-лист по снаряжению, одежде, обуви, питанию.		Поход
106.		19		2	Техника безопасности при розжиге костра. Выбор места площадки. Сбор дров. Приготовление еды.		Поход
107.		24		2	Практика		

108.		25		2	Изготовление стенгазеты по итогам 2 полугодия		
109.		26		2	Практика		
110.		31		2	Заполнение походного дневника		

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Для реализации программы необходимо наличие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отдельного, достаточно просторного, хорошо освещаемого и проветриваемого помещения - учебный кабинет с примерной площадью 60-80 м<sup>2</sup>. Дополнительная мебель для занятий: столы, стулья, доска;</li> <li>• спортивный зал: конусы, стоп-лента, скамейки.</li> <li>• компьютерной техники (ноутбуки, проектор) для проведения теоретических занятий или этапов соревнований по туризму и спортивному ориентированию;</li> <li>• личного и группового туристского снаряжения</li> </ul>
Информационное обеспечение Ссылки:	-аудио - видео - фото
Кадровое обеспечение	
Методическое обеспечение программы	
Сетевая форма реализации программы	

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формами аттестации являются:** походы, соревнования.

### Критерии освоения программы

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления знаний и опыта учащиеся принимают участие в городских соревнованиях.

**Промежуточный контроль** проводится в декабре-январе после совершения походов. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного-тренировочного плана.

**Итоговый контроль** проводится раз в год в апреле-мае – выставлением зачета. Зачет выставляется при условии регулярного посещения занятий программы, выполнения практических заданий на занятии, участии в походах не менее одного раза за четверть, участии в соревнованиях.

**Формами итогового** контроля являются:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по общей туристской подготовке, вопросам экологии, теории спортивного ориентирования; наблюдение, беседа, опрос;

- внутриклубные соревнования между учащимися, а также соревнования районного, городского, республиканского уровня по общей туристской подготовке, спортивному ориентированию;

- походная деятельность.

Данные формы контроля будут подобраны в зависимости от физических и физиологических данных ребенка.

**Методические условия.** Практика представлена более чем 60% участием в походах, соревнованиях, практических занятиях. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций, видеосюжетов, фотографий, тестирование, дидактический материал (раздаточный материал), карты (тренировочные, спортивные, топографические, карточки с заданиями).

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
<b>Предметная диагностика:</b> Уровень способностей детей	Разрабатываются ПДО самостоятельно
<b>Личностная диагностика:</b> Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
<b>Метапредметная диагностика:</b> уровень сформированности компетенций	
<b>Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами</b>	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

### Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	Промежуточная - декабрь-январь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Итоговая – май-июнь

## **Литература для педагога:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. - М. ЦДЮТур МОРФ, 1996. – 96 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий) : пособие / К.В. Бардин ; М. Просвещение, 1981. – 206 с.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. – М.: Академия, 2001. – 208 с. ,
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов ; ФЦДЮТИК. – М.: ФЦДЮТИК, 2006. – 600 с.
5. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов ; ФЦДЮТИК. – М.: ФЦДЮТИК, 2006. – 208 с.
6. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков / В.С. Кудинов ; ИД Кнауб. – Волгоград. – ИД Кнауб, 2017. – 116 с.
7. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования : учеб. пособие / А.Н Павлов [и др]. – Иркутск.: ООО «Мегапринт», 2019. – 80 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fcdtk.ru> - ФГБОУ ДО "Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения".
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [детирк38.рф](http://детирк38.рф) – ГАУ ДО ИО «Центр развития дополнительного образования детей».
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tour-vestnik.ru> – Информационный портал «Вестник детско-юношеского туризма и отдыха».
11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ФСТР - Федерация спортивного туризма России - Русское общество туристов \(основано в 1895 г\) // Спортивный туризм в России \(tssr.ru\)](http://ФСТР.ру)
12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Книги \(skitalets.ru\)](http://Книги.skitalets.ru) – Сервер для туристов и путешественников (крупнейшая база с архивом от 2002 г.).
13. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie\\_programmi/doop\\_didakt\\_distant/glavnaya.html](https://turist.edu.yar.ru/obrazovatelnie_programmi/doop_didakt_distant/glavnaya.html) - ГОУ ДО Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий».
14. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений](http://LearningApps.org)
15. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Библиотека упражнений по спортивному ориентированию \(horoshevo-o-team.ru\)](http://Библиотека_упражнений_по_спортивному_ориентированию(horoshevo-o-team.ru))
16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Библиотека Академии детско-юношеского туризма \(narod.ru\)](http://Библиотека_Академии_детско-юношеского_туризма(narod.ru))
17. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Применение условных знаков \(orient-murman.ru\)](http://Применение_условных_знаков(orient-murman.ru))
18. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Точное ориентирование | TrailO Russia \(xn----itbmiqhn.xn--p1ai\)](http://Точное_ориентирование_|_TrailO_Russia_(xn----itbmiqhn.xn--p1ai))
19. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Блог о туризме | ПОХОДЫ В ГОРЫ \(promountain.ru\)](http://Блог_о_туризме_|_ПОХОДЫ_В_ГОРЫ_(promountain.ru))
20. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [О-Игры \(sunsport.ru\)](http://О-Игры_(sunsport.ru))
21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Выживание в дикой природе | Что делать, чтобы выжить в чрезвычайной и экстремальной ситуации \(survinat.ru\)](http://Выживание_в_дикой_природе_|_Что_делать,_чтобы_выжить_в_чрезвычайной_и_экстремальной_ситуации_(survinat.ru))

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен С 10.10.2025 по 10.10.2026