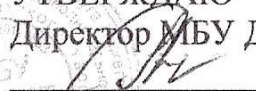




АДМИНИСТРАЦИЯ ШАРАНГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ШАРАНГСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТО
Решением педсовета
Протокол № 6 от 26.05.2026



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
 О.П. Старыгина
Приказ № 46 от 26.05.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: с 10 до 15 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Шишмакова Зинаида Алексеевна
педагог дополнительного
образования высшей категории

Шаранга
2026

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования и в соответствии с:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (действующая редакция)
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утв.Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Национальный проект «Молодежь и дети» с Федеральными проектами.
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467)
7. Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Распоряжение Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди, прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Актуальность программы.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным туризмом как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Спортивный туризм по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное

эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Данная программа предназначена для детей от 10 до 15 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием

Цель программы:

Формирование физически здоровой, нравственно устойчивой и социально адаптированной личности, способной к самореализации и осознанному выбору здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные (Предметные):

- формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования (чтение карты, работа с компасом, тактика прохождения дистанции).
- дать базовые знания и практические навыки в области спортивного туризма (техника походов, организация быта, работа с снаряжением) и спортивного ориентирования
- изучить историю малой родины, региона, страны, природных особенностей.

Развивающие (Метапредметные):

- Укрепить здоровье, развить физические качества (выносливость, силу, координацию), а также интеллектуальные способности, необходимые для ориентирования (логическое мышление, память)

Воспитательные (Личностные):

- Воспитание дисциплинированности, ответственности, умение работать в коллективе, чувство взаимопомощи.
- Формирование бережного отношения к природе и историко-культурному наследию, патриотических чувств.

Срок реализации программы: рассчитан на 2 года

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 432 учебных часов.

Наполняемость групп - 12 человек

Режим занятий.

Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выход или выезд на местность для практических занятий или соревнований на 2-4 часа.

Занятия в группах 2-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 2 раз в месяц. Продолжительность выездного занятия в выходной день – 4 часа, в будний день – 2 часа.

В группах 2-го года обучения при подготовке к соревнованиям возможны занятия в подгруппах или звеньях, соответствующих по возрасту и квалификации учащихся.

Формы проведения занятий.

Основной формой организации образовательного процесса является коллективное занятие, возможно, также занятие в малых группах и индивидуально.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы

В процессе реализации программы будут использованы следующие **формы обучения:** очная.

Все занятия (кроме вводного) имеют практико-ориентированный характер. Каждый учащийся может работать как индивидуально над

собственными учебными индивидуальным планам, так и над общим в команде.

Ожидаемые результаты обучения.

Образовательные (Предметные):

- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- – Знать особенности природы, истории, культуры, основные достопримечательности Нижегородской области и Шарангского округа;
- Знать правила поведения на природе и в походе;
- Знать технику безопасности.
- Уметь ориентироваться на местности с картой и компасом, по местным признакам.
- Пользоваться туристским снаряжением, обустривать бивак, готовить пищу на костре.
- Проводить наблюдения и простые исследования на природе;
- Вязать узлы, оказывать первую доврачебную помощь.

Развивающие (Метапредметные):

- повысить уровень общей физической подготовки;
- развитие познавательных интересов: памяти, внимания, мышления;
- Развитие коммуникативных навыков: умение работать в группе, распределять роли, договариваться, оказывать помощь.

Воспитательные (Личностные):

- Привитие навыков здорового образа жизни;
- Формирование бережного отношения к природе и памятникам культуры, навыков культурного и экологического поведения;
- Развитие волевых качеств: самостоятельности, целеустремленности, настойчивости;
- Развитие способностей к саморазвитию и самовоспитанию.

Учебный план

Год обучения	Количество часов			Промежуточная аттестация и (итоговая) аттестация по завершении реализации программы
	Теория	Практика	Всего	
1 год обучения	48	168	216	Конец учебного года
2 год обучения	54	162	216	Конец учебного года

Учебный план

№ п/п	Разделы	1 год обучения	2 год обучения	Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	2	опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	11	Опрос
4	Планирование спортивной тренировки	8	8	Опрос
5	Спортивный инвентарь.	2	8	Опрос
6	Основы картографии.	2	18	Опрос

7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	72	70	Тестирование, участие в соревнованиях
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	12	12	Зачет
11	Общая физическая подготовка	36	11	Тестирование
12	Специальная физическая подготовка	17	12	Тестирование
13	Контрольные упражнения и соревнования.	48	56	Тестирование, участие в соревнованиях
	Всего часов:	216	216	

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ №	Наименование тем	Теор.	Прак т.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма	2	-	2	Опрос

	на занятиях и соревнованиях.				
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	5		5	Опрос
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
4	Планирование спортивной тренировки	2	6	8	Опрос
4.1.	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
6	Основы картографии.	2	-	2	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	20	52	72	Тестирование, участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	34	34	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	4	2	6	
8	Правила соревнований по	2	-	2	Зачет

	спортивному ориентированию.				
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	4	8	12	Зачет
11	Общая физическая подготовка		36	36	
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		8	8	Тестирование
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		16	16	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		10	10	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Тестирование
12.1	Беговая подготовка.		15	15	
12.2	Физическая подготовки	1	1	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	46	48	
	Всего часов:	48	168	216	

Содержание программы 1 года обучения

1.Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

Практическое занятие: Демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности.

Теория: Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Практическое занятие: Тест.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие сведения о строении человеческого организма.

Практическое занятие: Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

4. Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Практическое занятие: Комплекс упражнений для утренней зарядки. Разработка режима дня.

3.3. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления

врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Практическое занятие: Составление плана тренировочного процесса.

4. Планирование спортивной тренировки.

Методика ведения спортивного дневника.

Теория: Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов..

Практические занятия: заполнение примерных дневников тренировок.

5. Спортивный инвентарь.

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Практические занятия: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6. Основы картографии.

Теория: Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Практические занятия: Работа с картами

7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов.

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия: упражнения на чтение легенд.

7.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

7.3 Чтение спортивной карты.

Практические занятия: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Теория: Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

7.5 Техничко-вспомогательные действия.

Теория: Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для

отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркир, упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.6 Компас и его использование.

Теория: История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscowcompass.». Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.7 Тактическая подготовка.

Теория: Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практические занятия: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные Упражнения, участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия: Тест. Судейство соревнований

9. Краеведение и охрана природы.

Теория: Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Практические занятия: Викторины, тесты, кроссворды, практические задания. Участие в акциях по уборке мусора.

10. Основы туристской подготовки.

Теория: Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по разворачиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Практические занятия: Викторины, тесты, задания, участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.

11. Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, и о бегании препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Контрольные упражнения, тесты.

12. Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Практические занятия: Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу. Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке. Контрольные упражнения, тесты.

Практические занятия: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, про бегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприсядь, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

12.2 Физическая подготовка.

Практические занятия: Тренировочные элементы на перекладине, и шведской стенке: отжимание, качание пресса, подъем-переворот.

13.Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию разного уровня.

Практические занятия: участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

2-й год обучения

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	8	3	11	Тестировани е
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.3	Основные средства восстановления	1	1	2	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
3.5	Развитие познавательных психических процессов	2	2	4	
4.	Планирование спортивной тренировки	2	6	8	Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	

5	Спортивный инвентарь.	4	4	8	Опрос
6	Основы картографии.	6	12	18	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования			70	Тестирование и участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	2	6	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	26	26	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	-	4	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	4	4	8	
7.7	Тактическая подготовка.	8	-	8	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	2	10	12	Опрос
11	Общая физическая подготовка			11	Тестирование
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		2	2	
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		5	5	

11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		2	2	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка			12	
12.1	Беговая подготовка.		10	10	Тестирование
12.2	Лыжная подготовка.		2	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	4	52	56	
	Всего часов.	54	162	216	

Содержание программы на 2 год обучения

1.Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Теория: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Практические занятия: Опрос.

2.Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Практические занятия: Составление памятки.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Практические занятия: Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Основные средства восстановления.

Теория: Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления

врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Практические занятия:

3.5 Развитие познавательных психических процессов.

Теория: На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Практические занятия: Беседа. упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности

4. Планирование спортивной тренировки.

Теория: Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Теория: Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Практические занятия: Примерные виды дневников, заполнение тренировочного дневника.

5. Спортивный инвентарь.

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Практические занятия: Уход за снаряжением.

. 6. Основы картографии.

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

Практические занятия: Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты. рисовка карты зала, класса и т.п.

7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов.

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия: чтение легенд прошедших соревнований.

7.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лоцины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Немасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

Практические занятия: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

7.3 Чтение спортивной карты.

Теория: Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее

выбранном направлении встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Теория: Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.

7.5 Техничко-вспомогательные действия.

Теория: Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу. Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.

7.6 Компас и его использование.

Теория: Понятие об азимуте. Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

Практические занятия: измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.

7.7 Тактическая подготовка.

Теория: Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции,

в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

Практические занятия: Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности. Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия: Зачетные соревнования, судейство.

9. Краеведение и охрана природы.

Теория. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Практические занятия: Краеведческая экскурсия. Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

10. Основы туристской подготовки.

Теория. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка

дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Практические занятия: Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах: участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постройка палатки, укладка рюкзака.

11. Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, и о бегание препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки

оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести. Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу. Контрольные упражнения, тесты.

12. Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования.

Практические занятия: Упражнения для привыкания к лесу. Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между

деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

Практические занятия: Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторнопробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на

пояснице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голенистопоm с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

12.2 Лыжная подготовка.

Теория: Основы техники лыжных ходов. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.

Практические занятия: Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скольльзящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу.

Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

13. Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.

Комплекс организационно- педагогических условий

Календарный учебный график на 2026-2027учебный год

• ДООП «Спортивный туризм»

- **1. Продолжительность учебного года**
- Начало учебного года – 01.09.2026
- Окончание учебного года – 31.05.2027
- Продолжительность учебного года – 36 недель

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия (с учетом возраста)	45 мин.	45 мин.
Промежуточная аттестация	30 мая-	-
Итоговая аттестация		30 мая-
Окончание учебного года	31 мая	-
Каникулы зимние	30декабря по 8 января	-
Каникулы летние	с 1 июня	-

2. Регламент образовательного процесса.

- Продолжительность учебной недели – 6 дней.
- 1-й год обучения –6 часа в неделю - 3 раза в неделю
- 2-й год обучения – 6 часов в неделю – 3 раза в неделю

3. Режим занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором. Продолжительность занятий: 7–18 лет – 40-45 мин.; перерыв для отдыха детей между каждым занятием 10–15 минут.

4. Начало учебных занятий – в 13.00, окончание учебных занятий – в 19.00.

5. Режим работы организации в период школьных каникул.

Занятия детей в учебных группах и объединениях проводятся по временному утвержденному расписанию.

Формы аттестации

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов. В течение года применяются следующие виды диагностики:

- а. Теоретическое тестирование
- б. Тестирование ОФП
- с. Тестирование СФП

Виды контроля/аттестации	Сроки проведения	Формы контроля
Текущий	В процессе образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение Теоретическое тестирование Практическое задание по теме
Промежуточный	По итогам первого года обучения По итогам второго года обучения	Теоретическое тестирование Практическое выполнение заданий по СО Контрольные тесты по ОФП и СФП Участие в соревнованиях
Итоговый	В конце окончания обучения	Теоретическое тестирование Практическое выполнение заданий по СО

		Контрольные тесты по ОФП и СФП Участие в соревнованиях
--	--	--

Промежуточная аттестация учащихся.

- для перевода из группы 1-го года обучения в группу 2-го года учащиеся должны уметь самостоятельно пройти дистанцию соревнований своей возрастной группы со страховочной разметкой, успешно участвовать в соревнованиях муниципального и регионального уровня
- учащиеся, успешно окончившие 2-й год обучения должны успешно проходить дистанции муниципальных и региональных соревнований.

Оценочный материал

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом по годам обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностика
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию	Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию. Тестирование по сформированности знаний, умений и навыков
Состояние здоровья, потребность ведения здорового образа жизни	Анкетирование Опрос Педагогическое наблюдение
Формирование социальной активности	Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. Анализ активности участия в

	социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов)
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке
Познавательную активность учащихся	Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. Оценка уровня отношения к изучаемому материалу
Развитие психических процессов, учащихся (мышление, память, внимание)	Тестирование с помощью психологических тестов
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	Наблюдения за отношениями в детском коллективе. Наблюдения за отношениями учащихся в деятельности, в коллективе. Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Теоретическая подготовка

Высокий уровень - учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой

Средний уровень - объем усвоенных знаний составляет более половины

Низкий уровень - учащийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой.

Практическая подготовка

Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой:

Высокий уровень - учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)

Средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет более половины

Низкий уровень - учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков

Самостоятельная работа

Умение пользоваться источниками информации

Высокий уровень - работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений.

Средний уровень - работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога.

Низкий уровень-учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.

Творческая работа,

Тестирование

Креативность

Уровень развития творческих способностей

Высокий уровень - выполняет творческие задания с элементами творчества

Средний уровень - выполняет в основном задания на основе образца.

Низкий уровень - (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания).

В течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Упражнения и задания по тестированию физической подготовки проводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- Бег 100м (сек)
- Кросс 1000м (мин, сек.)
- Челночный бег 3 по 10м
- Подтягивание, отжимание (кол-во раз)
- Тест на гибкость(см)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)

Получаемые результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию мастерства обучаемых.

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №__

(ФИО педагога)

Месяц, год

№ п/п	ФИ	Теоретическое знание	Практические умения и навыки	Участие в соревнованиях по СО	Итого
1.					
2.					
3.					

Методические материалы

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу (игра, беседа, экскурсия, соревнования)

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом по общеобразовательной программе «Спортивное ориентирование»

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу местности
2. Комплекты таблиц с топографическими знаками
3. Наборы топографических и спортивных карт
4. «Рабочая тетрадь ориентировщика»
5. Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование»
6. Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика
7. Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию
8. Конкурс-игра «Занимательное ориентирование»
9. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного туризма»
10. . Методические пособия:
 - Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987. - Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
 - Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
 - Кошельков С.А.,
 - Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
 - Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
 - Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
 - Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. –Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
 - Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990

Применяемые педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение (Якиманская И.С.);
2. Технология индивидуального обучения (индивидуальный подход);
3. Коллективный способ обучения.
4. Коммуникативная технология.
5. Игровые технологии.
6. Информационные технологии

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество

знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.

- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.

- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.

- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

- Анализ и разбор проблемных ситуаций.

- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Основные формы проведения занятий:

- лекции;

- работа с литературой и регламентирующими документами;

- работа со спортивными картами;

- демонстрация фото-видео материала;

- тренинг;

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;

- участие в спортивных соревнованиях;

- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;

- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать педагог дополнительного образования с физкультурно-спортивным образованием и квалификацией.

Материально-техническое обеспечение.

- Материально – техническое оснащение: видеоплеер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 12 человек.
- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, планшет для спортивного ориентирования.

- Компас жидкостный
- Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)
- Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)
- Рулетка (50 м)

- Секундомер электронный
- Электромегафон
- Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)
- Веревка основная страховочная динамическая (50 м)
- Веревка основная страховочная статическая (50 м)
- Баул для транспортировки веревок
- Крюк скальный
- Страховочная система (ленточная)
- Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель
- Молоток скальный
- Средство индивидуальной защиты головы
- Очки солнцезащитные горнолыжные
- Гидрокостюм "мокрый"
- Костюм тренировочный спортивный
- Жилет спасательный
- Перчатки защитные
- Кроссовки легкоатлетические
- Мат гимнастический
- Мешок спальный
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
- Мяч футбольный
- Палатка трехместная
- Палка гимнастическая

- Пила
- Приемник спутниковой системы навигации
- Мультитопливная горелка
- Рулетка (10 м)
- Рюкзак (объем от 80 до 120 л)
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Тент(4х4 м)
- Вербка с флажками для разметки трасс (50 м)
- Карта топографическая (герметизированная)
ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)
- Коврик туристический (180х60х12 мм)
- Курвиметр
- Термометр для измерения температуры воздуха
(от +50 до -50°С)
- Топор
- Турник навесной на гимнастическую стенку
- Зажим для подъема по веревке
- Закладка
- Карабин альпинистский

Возможности для продолжения образования.

После завершения программы, учащиеся могут продолжить обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивных школ, в секциях спортивного ориентирования вузов, а также могут тренироваться самостоятельно, пользуясь полученными в МБУ ДО ДДТ знаниями и консультациями педагогов.

Рабочая программа воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Задачи воспитания программы физкультурно-спортивной направленности:

- ✓ Формирование нравственной и духовной культуры учащихся;
- ✓ формирование гуманного отношения к окружающему миру
- ✓ формирование здорового образа жизни и социальную ориентацию;
- ✓ воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- ✓ Воспитание и развитие личностных качеств: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- ✓ воспитание чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;

- ✓ формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- ✓ в наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого)

Целевые ориентиры воспитания

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов.

Дополнительные целевые ориентиры для программы физкультурно-спортивной направленности:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является **учебное занятие**.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям,) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: турниры, соревнования, — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей наиболее наглядно проявляется **в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.** Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, туристических сборов, соревнований.

3. Условия воспитания, анализ результатов

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

— **педагогическое наблюдение**, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

- **оценку спортивных и творческих достижений экспертным сообществом** (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных

результатов, поскольку в индивидуальных результатах, неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка. В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т.д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год

Направления воспитательной работы	Название события, мероприятия	Форма проведения	Сроки
Гражданско-патриотическое воспитание	«Зоя Космодемьянская – первая женщина- герой СССР»	Презентация	Сентябрь
	Международный день пожилых людей. Операция «Спешите делать добро»	Акции: «Помощь ветеранам», «Открытие»	Октябрь

	- Акция «Хранители истории». Трудовой десант у памятника (<i>уборка мусора, листвы, снега</i>)	Трудовой десант возле памятника А.Г. Мягчилова	Октябрь Январь Апрель
	- Участие в митинге, посвященном годовщине со дня рождения Героя СССР А.Г.Мягчилова	Митинг. Презентация	Октябрь
	- Неделя Воинской Славы (3 декабря – День Неизвестного Солдата,	Презентация	Декабрь
	5 декабря - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 г.),	Просмотр фильма	Декабрь
	9 декабря – День Героев Отечества)	Урок мужества	Декабрь
	Блокадный Ленинград»	Онлайн- викторина	Январь
	Конкурсно - игровая программа «Буду Родине служить»	Конкурсная игра	Февраль
	«Герои моей семьи»	Сбор данных об участниках, ветеранах ВОВ.	Апрель
	«Герои моей семьи»	Презентация	Май
	«Мы этой памяти верны»	Туристический маршрут по памятникам поселка.	Май
Духовно- нравственное воспитание	Экскурсия по ДДТ	Экскурсия по ДДТ	Сентябрь
	«День Матери»	Акция «Сделай подарок маме»	Ноябрь

	Конкурсные программы для мальчиков и девочек	КВНы	Февраль-март
	«Последствия употребления курительных смесей»	Презентация	Март
	«Вредные привычки. Как с ними бороться»	Беседа. Дискуссия.	Декабрь
	Фестиваль «Я и моя семья»	Выставка семейных фотографий	Апрель
	Космический КВН	КВН	Май
Экологическое и трудовое воспитание	Акция «Очистим планету от мусора»	Акция по уборке мусора.	Сентябрь Апрель.
	Международный день без бумаги	Сбор макулатуры	Октябрь
	Экологическая игра «Волшебный мир природы»	Интеллектуальная игра	Ноябрь
	День экологических знаний	Игра по станциям	Апрель
Спортивно-массовая работа	Всемирный день туризма.	Турслет	Сентябрь
	Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт»	Соревнование	Октябрь Январь Март
	Турнир по настольному теннису	Турнир	Ноябрь Февраль
	Коллективное посещение катка	Игры на катке	Ноябрь Март
Безопасность	Инструктажи по ТБ: - «Правила безопасного поведения при возникновении пожара» - «Правила безопасного поведения на спортивных занятиях»	Беседа. Викторина. Памятка.	Сентябрь Ноябрь Декабрь Январь Март Май

	- «Правила безопасности на дороге» - «О мерах профилактики распространения вирусных инфекций» «Правила безопасного поведения при угрозе теракта» - Правила безопасного поведения на льду» - Правила безопасного поведения на новогодних мероприятиях. - Правила безопасного поведения при купании в летний период.	Игра по станциям. Памятка. Беседа Беседа Беседа Беседа. Памятка.	
Профориентац. воспитание	Знакомство с профессиями	Квест- игра	Октябрь
	Знакомство с профессией Лесничий.	Экскурсия лесничество в	Март
	Знакомство с профессией фармацевт, провизор.	Экскурсия в аптеку	Апрель

Список литературы

Список литературы для учащихся

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М.,ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.,ФиС , 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.

Список литературы для педагогов

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.

5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.
12. Алешин, В. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции / В. Алешин, Н. Калиткин. - М.: Физкультура и спорт, **2014.** - 152 с.
13. Нурмимаа, В. Спортивное ориентирование / В. Нурмимаа. - М.: Физкультура и спорт, **2013.** - 160 с
14. Рассел, Джесси Список заслуженных мастеров спорта России по спортивному ориентированию / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2013.** – 775с.
15. Рассел, Джесси Спортивное ориентирование / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2015.** – **663**с.
16. Рассел, Джесси Спортивное ориентирование в филателии / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. – **899**с.

Календарно - тематический план
по программе «Спортивный туризм»
 физкультурно-спортивной направленности
1-й год обучения на 2026-2027 уч. год

№ п/п	Месяц Неделя число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	Беседа	2	История ориентирования в СССР и России. Краткий обзор ориентирования в России и в Нижегородской области.	Опрос
2.		Беседа	2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	Тест
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (5ч)					Опрос Тестирование
3.		Просмотр презентации	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	
4.		Беседа	2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	
5.		Практическое занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль	
	Планирование спортивной тренировки (8)				

6.				Методика ведения спортивного дневника	Опрос. Практическое занятие.
7.				Методика ведения спортивного дневника	
8.				Методика ведения спортивного дневника	
9.				Методика ведения спортивного дневника	
Специальная физическая подготовка (7ч)					
10.		Беговая тренировка	1	Беговая подготовка	Тестирование по беговой подготовке.
11.			2	Беговая подготовка	
12.			2	Беговая подготовка	
13.			2	Беговая подготовка	
14.	Октябрь	Просмотр видеоролика	2	Спортивный инвентарь (2ч)	Опрос.
15.		Беседа.	2	Основы картографии (2)	Опрос.
Общая физическая подготовка (36)					
16.			2	Упражнения, развивающие быстроту.	Тестирование по ОФП.
17.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	
18.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	
19.			2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	
20.			2	Упражнения, развивающие силу.	
21.			2	Контрольные упражнения и соревнования	

Основы техники и тактики спортивного ориентирования (72ч)					Топографические диктанты. Тесты.
22.		Беседа.	2	Условные знаки спортивных карт (8ч)	
23.		Занятия на местности.	2	Условные знаки спортивных карт.	
24.		Игра-соревнование «Найди клад»	2	Условные знаки спортивных карт.	
25.			2	Условные знаки спортивных карт.	
26.		Соревнование	2	Контрольные упражнения и соревнования	Соревнование
27.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
28.	Ноябрь	Практические занятия	2	Легенды контрольных пунктов	Игра –конкурс
29.			2	Легенды контрольных пунктов	
30.			2	Легенды контрольных пунктов	
31.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
Общая физическая подготовка					
32.		Практические занятия	2	Упражнения, развивающие быстроту.	Соревнование
33.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	
34.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	

35.			2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	
36.			2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	
37.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
Основы техники и тактики спортивного ориентирования					
38.		Беседа.	2	Компас и его использование	Игра-конкурс «Определи азимут»
39.		Практические занятия с компасом.	2	Компас и его использование	
40.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
41.		Беседа.	2	Чтение спортивной карты	Топографические диктанты. Тесты. Соревнования.
42.		Практические занятия	2	Чтение спортивной карты	
43.			2	Чтение спортивной карты	
44.			2	Чтение спортивной карты	
45.			2	Чтение спортивной карты	
46.			2	Чтение спортивной карты	
47.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
48.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
49.		Беседа	2	Легенды контрольных пунктов	Практические задания по чтению
50.		Практические занятия по чтению	2	Легенды контрольных пунктов	

51.		КП, игра-соревнование «Кто точнее»	2	Легенды контрольных пунктов	легенды
52.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
Общая физическая подготовка					
53.	Январь	Практические занятия.	2	Упражнения, развивающие быстроту.	Тестирование ОФП
54.		Упражнения по чтению спортивной карты. Игра-соревнование.	2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	Мини-соревнования
55.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	
56.			2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	
57.			2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	
58.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
59.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
60.		Викторина	2	Краеведение и охрана природы.	Опрос
61.			2	Краеведение и охрана природы.	
62.		Дидактические	2	Контрольные упражнения и соревнования	
63	Февраль	игры с карточками. Кроссворды,	2	Основы туристской подготовки.	Тест Практическое задание
64.		викторины, тесты.	2	Основы туристской подготовки.	
65.		Практические	2	Основы туристской подготовки.	

66.		занятия на местности. Прогулки.	2	Основы туристской подготовки.	
67.			2	Основы туристской подготовки.	
68.			2	Основы туристской подготовки.	
69.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
70.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
Основы техники и тактики спортивного ориентирования					
71.		Практические занятия с картой. Занятия на местности. Мини-соревнования по ориентированию.	2	Чтение спортивной карты	Практическое задание
72.			2	Чтение спортивной карты	
73.			2	Чтение спортивной карты	
74.			2	Чтение спортивной карты	
75.	Март		2	Контрольные упражнения и соревнования	
Общая физическая подготовка					
76.			2	Упражнения, развивающие быстроту.	Тест по ФП
77.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	
78.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	
79.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
80.			2	Контрольные упражнения и соревнования	

Основы техники и тактики спортивного ориентирования					Тестирование и участие в соревнованиях
81.		Беседа-сообщение.	2	Порядок работы на контрольном пункте	
82.		Практические упражнения с картой и на местности	2	Порядок работы на контрольном пункте	
83.			2	Технико-вспомогательные действия	
84.			2	Технико-вспомогательные действия	
85.			2	Чтение спортивной карты	
86.			2	Чтение спортивной карты	
87.	Апрель		2	Тактическая подготовка.	
88.			2	Тактическая подготовка.	
89.			2	Тактическая подготовка.	
90.		Беседа-сообщение	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	
Основы техники и тактики спортивного ориентирования					Практическое задание.
91.			2	Чтение спортивной карты	
92.			2	Чтение спортивной карты	
93.			2	Чтение спортивной карты	
94.			2	Чтение спортивной карты	

95.			2	Чтение спортивной карты	
96.		Практические занятия	2	Контрольные упражнения и соревнования	
97.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
98.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
99.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
100.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
Специальная физическая подготовка					Кросс
101.	Май	Тренировочные занятия по беговой подготовке.	2	Физическая подготовка	
102.			2	Беговая подготовка.	
103.			2	Беговая подготовка.	
104.			2	Беговая подготовка.	
105.			2	Беговая подготовка.	
106.		Практические занятия. Тесты. Соревнования.	2	Контрольные упражнения и соревнования	Сдача нормативов.
107.			2	Контрольные упражнения и соревнования	Соревнования.
108.			2	Контрольные упражнения и соревнования	Аттестация
			216	Всего часов.	

Календарно - тематический план
по программе «Спортивный туризм»
физкультурно-спортивной направленности
2-й год обучения на 2026-2027 уч. год

№ п/п	Месяц Неделя число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	Беседа	2	История ориентирования в СССР и России. Краткий обзор ориентирования в России и в Нижегородской области.	Опрос
2.		Беседа	2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	Тест
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (8ч)					Опрос Тестирование
3.		Просмотр презентации	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	
4.		Беседа	2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	
5.		Практическое занятие (тренинг)	2	Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль	
6.		Беседа	2	Развитие познавательных психических процессов	

Общая физическая подготовка (10ч)					
7.		Тренировочные занятия в спортивном зале. Практические занятия	2	Упражнения, развивающие быстроту	Тестирование ФП (физической подготовки)
8.			2	Упражнения, развивающие гибкость, координацию	
9.			2	Упражнения, развивающие силу	
10.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость	
11.			2	Упражнения, развивающие общую выносливость	
Спортивный инвентарь (4ч)					Опрос
12.		Просмотр видеоролика	2	Спортивный инвентарь. Виды отметок: компостеры, фломастеры, система электронной отметки (ЭО).	
13.			2	Современная экипировка спортсмена-ориентировщика.	
Основы техники спортивного ориентирования (70ч)					Мини-соревнование по ориентированию на местности .
14.	Октябрь	Беседа. Занятия на местности.	2	Ориентирование на местности.	
15.		Игра-соревнование «Найди клад»	2	Ориентирование на местности.	
16.			2	Ориентирование на местности.	
17.		Практическое занятие на местности	2	Контрольные упражнения и соревнования	Соревнование

18.		Практические	2	Определение расстояний	Игра –конкурс На лучшего глазомера.
19.		занятия по способам	2	Определение расстояний	
20.		определения	2	Определение расстояний	
21.		расстояний	2	Контрольные упражнения и соревнования	
22.		Упражнения по сбору карты	2	Карта.	Мини- соревнование по сбору карты
23.			2	Карта.	
24.			2	Карта.	
25.			2	Карта.	
26.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
27	Ноябрь	Беседа.	2	Компас и его использование	Игра-конкурс «Определи азимут»
28		Практические			
29.		занятия с компасом.	2	Компас и его использование	
30.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
31.		Беседа.	2	Условные знаки спортивных карт.	Топографические диктанты. Тесты.
32.		Практические	2	Условные знаки спортивных карт.	
33.		занятия	2	Условные знаки спортивных карт.	
34.			2	Условные знаки спортивных карт.	

35.			2	Условные знаки спортивных карт.	
36.			2	Условные знаки спортивных карт.	
37.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
38.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
39.	Декабрь	Беседа	2	Легенды контрольных пунктов	Практические задания по чтению легенды
40.		Практические занятия по чтению	2	Легенды контрольных пунктов	
41.		КП,	2	Легенды контрольных пунктов	
42.		игра-соревнование	2	Легенды контрольных пунктов	
43.		«Кто точнее»	2	Контрольные упражнения и соревнования	
44.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
45.		Практические занятия.	2	Чтение спортивной карты.	Практические задания по чтению спортивной карты Мини-соревнования
46.			2	Чтение спортивной карты.	
47.		Упражнения по чтению спортивной карты.	2	Чтение спортивной карты.	
48.			2	Чтение спортивной карты.	
49.			2	Чтение спортивной карты.	
50.		Игра-соревнование.	2	Контрольные упражнения и соревнования	
51.	Январь	Викторина	2	Краеведение и охрана природы.	Опрос

52.			2	Краеведение и охрана природы.	
53.		Дидактические	2	Контрольные упражнения и соревнования	
54.		игры с карточками.	2	Основы туристской подготовки.	Тест
55.		Кроссворды,	2	Основы туристской подготовки.	Практическое задание
56.		викторины, тесты.	2	Основы туристской подготовки.	
57.		Практические	2	Основы туристской подготовки.	
58.		занятия на	2	Основы туристской подготовки.	
59.		местности.	2	Основы туристской подготовки.	
60.		Прогулки.	2	Контрольные упражнения и соревнования	
61.	Февраль		2	Контрольные упражнения и соревнования	
62.		Практические	2	Ориентирование карты	Практическое задание
63.		занятия с картой.	2	Ориентирование карты	
64.		Занятия на	2	Ориентирование карты	
65.		местности.	2	Ориентирование карты	
66.		Мини-соревнования	2	Контрольные упражнения и соревнования	
67.		по	2	Учебно-тренировочные упражнения и тренировки	Тест по ФП
68.		ориентированию.	2	Учебно-тренировочные упражнения и тренировки	

69.			2	Учебно-тренировочные упражнения и тренировки	
70.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
71.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
72.			2		
73.	Март	Беседа-сообщение.	2	Порядок работы на контрольном пункте	Тестирование и участие в соревнованиях
74.		Практические упражнения с	2	Порядок работы на контрольном пункте	
75.		картой и на	2	Технико-вспомогательные действия	
76.		местности	2	Технико-вспомогательные действия	
77.			2	Технико-вспомогательные действия	
78.			2	Тактическая подготовка.	
79.			2	Тактическая подготовка.	
80.			2	Тактическая подготовка.	
81.			2	Тактическая подготовка.	
82.		Тренировочные занятия по отработке	2	Упражнения, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика.	
83.		специальных	2	Упражнения, направленные на развитие специальных	

		качеств ориентировщика.		качеств ориентировщика.	
84.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
85			2	Контрольные упражнения и соревнования	
86.	Апрель		2	Упражнения, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика.	
87.			2	Упражнения, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика.	
88.			2	Упражнения, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика.	
89.			2	Упражнения, направленные на развитие специальных качеств ориентировщика.	
90.		Практические занятия	2	Контрольные упражнения и соревнования	
91.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
92.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
Специальная физическая подготовка (8ч)					Кросс
93.		Тренировочные занятия по беговой подготовке.	2	Беговая подготовка.	
94.			2	Беговая подготовка.	
95.			2	Беговая подготовка.	

96.			2	Беговая подготовка.	
97.		Беседа-сообщение	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Тест
98.		По правилам соревнований по спортивному ориентированию.	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	
99.	Май	Тесты.	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	
100.			2	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	
Специальная физическая подготовка (8ч)					
101.		Практические	2	Физическая подготовка.	Тестирование.
102.		занятия	2	Физическая подготовка.	Сдача нормативов.
103.			2	Физическая подготовка.	
104.			2	Физическая подготовка.	
Контрольные упражнения и соревнования (12)					
105.		Практические	2	Контрольные упражнения и соревнования	Соревнования
106.		занятия.	2	Контрольные упражнения и соревнования	
107.			2	Контрольные упражнения и соревнования	
108.		тест	2	Промежуточная аттестация	тест

			216	Всего часов.	