

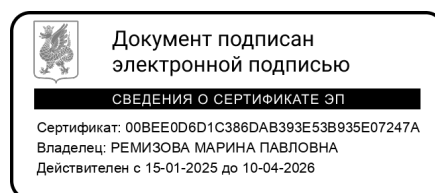
**Управление образования  
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята  
педагогическим советом  
МБУДО «Центр внешкольной работы»  
Приволжского района г.Казани  
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «Центр внешкольной  
работы» Приволжского района г.Казани

\_\_\_\_\_  
М.П.Ремизова  
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ С ОСНОВАМИ  
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 7-12  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
педагоги дополнительного образования  
Кушнарченко Алина Ильдаровна  
Гильманова Рамзиля Рамиловна

Казань, 2025

## Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование с основами спортивного туризма»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная направленность
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Гильманова Рамзиля Рамиловна, Кушнарченко Алина Ильдаровна, педагоги дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-12 лет
5.3.	Характеристика программы: – тип программы – вид программы – принцип проектирования программы – форма организации содержания и учебного процессе	Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.  Модульная  Очная, с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, развитие пространственного мышления обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием и спортивным туризмом.
5.5.	Образовательные уровни (модули)	I модуль – ознакомительный; II модуль – базовый; III модуль- углубленный.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы работы беседа, практическое занятие, лекции; работа со спортивными картами; демонстрация фото-видео материала; групповые теоретические и практические занятия; участие в спортивных соревнованиях; восстановительно-профилактические мероприятия; просмотр учебных кинофильмов; туристско-спортивные мероприятия; работа с туристическим снаряжением; прохождение различных туристических полос препятствий.

		<p>Методы и приемы:</p> <p>Наглядные методы – рассматривание узлов, спортивных карт и презентаций, наглядных пособий, показ способов действия со снаряжениями;</p> <p>Словесные методы – беседы, прослушивание и анализ литературных и документальных кинофильмов, объяснение техники работы со снаряжениями, анализ выполненных работ, а также указания и пояснения в ходе занятия;</p> <p>Практические методы – прохождение этапов, дистанций, использование различных снаряжений для достижения цели, работа с картой и компасом;</p> <p>Мотивационные (воспитательные) методы – убеждение, поощрение, одобрение, работа над ошибками.</p>
7.	Формы мониторинга результативности	<p>-текущий контроль;</p> <p>- промежуточный контроль;</p> <p>- итоговый контроль.</p> <p>Тестирование и практическое задание.</p>
8.	Результативность реализации программы	<p>В конце обучения учащиеся будут <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю развития спортивного ориентирования, туризма и скалолазания;</li> <li>– терминологию по видам спорта;</li> <li>– правила занятий по спортивному ориентированию и туризму;</li> <li>– правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>– технические приёмы и тактические действия.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять элементарные технические действия;</li> <li>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;</li> <li>– выполнять тактические приемы.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными техническими приемами;</li> <li>– основными тактическими элементами;</li> <li>– навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;</li> <li>– основными навыками ориентирования на</li> </ul>

		местности, используя разные виды ориентирования.
9.	Год создания программы	2021 год
	Дата последней корректировки программы	январь, 2025 год
10.	Рецензенты	1. заместитель директора по УВР Герасимова Н.В. 2. методист Семенова О.Н.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
1.1	Направление деятельности программы .....	7
1.2	Нормативно-правовое обеспечение программы .....	7
1.3	Новизна и актуальность .....	8
1.4	Отличительные особенности .....	8
1.5	Методические принципы обучения .....	10
1.6	Дидактические принципы организации работы с детьми.....	10
1.7	Цели и задачи программы.....	10
1.8	Адресат программы .....	12
1.9	Формы организации образовательного процесса .....	12
2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ .....	13
2.1	Учебно-тематический план программы (1-й модуль обучения – ознакомительный) .....	13
2.2	Учебно-тематический план программы (2-й модуль обучения - базовый) .....	15
2.3.	Учебно-тематический план программы (3-й модуль обучения углубленный).....	17
3	СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА .....	19
3.1.	Учебно-тематический план программы (1-й модуль обучения - ознакомительный) .....	19
3.1.1	Раздел №1 Инвариантные модули .....	19
3.1.2	Раздел №2 Вариативные модули .....	20
3.1.3	Раздел №3 Воспитательный модуль. ....	20
3.2.4	Раздел №4 Каникулярный модуль .....	21
3.2.	Учебно-тематический план программы (2-й модуль обучения - базовый) .....	23
3.2.1	Раздел №1 Инвариантные модули .....	23
3.2.2	Раздел №2 Вариативные модули .....	24
3.2.3	Раздел №3 Воспитательный модуль. ....	25
3.2.4	Раздел №4 Каникулярный модуль .....	26
3.3.	Учебно-тематический план программы (3-й модуль обучения - углубленный) ....	27
3.3.1	Раздел №1 Инвариантные модули .....	27
3.3.2	Раздел №2 Вариативные модули .....	29
3.3.3	Раздел №3 Воспитательный модуль. ....	30
3.3.4	Раздел №4 Каникулярный модуль .....	31
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	33
5.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.....	36

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	40
<b>Список литературы для педагога .....</b>	<b>40</b>
<b>Список литературы для воспитанников и родителей .....</b>	<b>40</b>

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Направление деятельности программы

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

В сложившихся социокультурных условиях наблюдается активный рост популяризации спортивного ориентирования и туризма, а также идеальное сочетание физического и интеллектуального развития ребенка, при помощи данных видов спорта. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве, в природе, обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма. Закономерность появления в программе раздела туризма объясняется тем, что соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в спортивной среде. Именно поэтому в программе рассматриваются основы туризма и основы безопасности нахождения в природной среде.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

## 1.2 Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций»);

- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте.

### **1.3 Новизна и актуальность**

Заключаются в том, что программы в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции.

В условиях агрессивной информационной среды программа «Спортивное ориентирование» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося.

Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **1.4 Отличительные особенности**

Данная образовательная программа направлена на организацию последовательного учебного процесса юных туристов и ориентировщиков в рамках каждого образовательного уровня и проведение целенаправленной работы в области развития и воспитания обучающихся. Вариативность содержания образовательных уровней позволяет учащимся с имеющимися знаниями и навыками спортивного туризма и ориентирования, на основании результатов входящего мониторинга быть зачисленными на любой образовательный уровень.

В программе основное внимание уделяется техническим и тактическим приемам в спортивном ориентировании. Туризм в программе носит не спортивный, а релаксационный

характер. Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после соревнований по ориентированию. Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучающегося, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

В образовательной программе используются различные педагогические формы и методы обучения.

Процесс обучения предполагает III модуля:

- I модуль – ознакомительный (1 год обучения);
- II модуль – базовый (1 год обучения);
- III модуль - углубленный (1 год обучения).

В программе учебно-тематический план включает в себя модули:

Инвариантный – ориентирован на обязательное обучение обучающихся.

I модуль обучения посвящен основам туризма, основным понятиям и основными этапами прохождения. Знакомство с терминологией и инвентарем. Специализацией курса является туризм пешеходный. На завершающем этапе, проводятся зачеты по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, участие в городских соревнованиях.

II модуль обучения предполагает более углубленное изучение личного и группового инвентаря, прохождению этапов, правила поведения на соревнованиях. Специализация курса – спортивный пешеходный туризм, скалолазание. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

III модуль обучения продвинутая туристская подготовка. Дальнейшее совершенствование навыков по спортивному туризму и ориентированию. Совершенствование знаний, умений и навыков. Улучшение технико-тактического мастерства, отработка способов прохождения этапов, оборудовать этапы и дистанции, участие в зачетных соревнованиях по спортивному туризму, участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Вариативный (по выбору 10 часов) – позволяет создать условия для обеспечения общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей, способностей и образовательных потребностей, обеспечивая условия для достижения гарантированного уровня образования.

Воспитательный – направлен на развитие высоконравственной личности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества.

Каникулярный – позволит создать условия для формирования разносторонне-развитой личности, развития творческого потенциала учащихся, активного отдыха и рационального использования каникулярного времени через погружение детей в творческий процесс.

В образовательной программе используются различные педагогические формы, методы и средства обучения и воспитания в зависимости от возраста обучающихся и года обучения.

Программа предусматривает подготовку обучающихся к самостоятельной деятельности, анализе своих знаний и действий, ответственному подходу к различным ситуациям. Существенное внимание отводится психологической подготовке юных обучающихся.

### **1.5 Методические принципы обучения**

- Принцип сознательности и активности: Обучающиеся должны осознанно подходить к процессу обучения, понимать цели и задачи каждого занятия, активно участвовать в обсуждениях, планировании маршрутов и анализе результатов.
- Принцип взаимопонимания и доверительности: Создание атмосферы доверия между педагогом и обучающимися, что способствует открытому общению, обсуждению ошибок и совместному поиску решений.
- Принцип доступности и индивидуализации: Учебный материал должен быть доступен для понимания всеми обучающимися, но при этом учитывать индивидуальные особенности каждого.
- Принцип прогрессирования подачи материала: Постепенное усложнение заданий — от базовых навыков (работа с компасом, чтение карты) к более сложным (выбор оптимального маршрута, движение по азимуту).

### **1.6 Дидактические принципы организации работы с детьми**

- Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании;
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- Принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- Принцип минимакса - обеспечение возможности продвижения каждого ребенка своим темпом;
- Принцип эмоциональной насыщенности занятий;
- Принцип целостного представления о мире – раскрытие взаимосвязи получаемых новых знаний с предметами и явлениями окружающего мира;
- Принцип вариативности – формирование у обучающихся умения осуществлять собственный выбор, систематически предоставляется возможность выбора;
- Принцип творчества – направление процесса обучения на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;
- Принцип сотрудничества педагога, учащихся и их родителей.

### **1.7 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие и пространственного мышления обучающихся посредством занятий спортивного ориентирования и спортивного туризма.

#### **1.7.1 Цель и задачи 1 модуля обучения (ознакомительный)**

**Цель:** развитие и воспитание обучающихся, знакомство их с основами туризма и спортивного ориентирования. Формирование личности обучающихся посредством привлечения их к регулярным занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах

**Задачи:**

1. Обучающие:

- сформировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного туризма;
- сформировать основы знаний о виде спорта спортивное ориентирование и спортивный туризм.

2. Развивающие:

- развить уровень физической подготовленности учащихся;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные ситуации.

3. Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, усидчивость, волю, целеустремлённость, уверенность в себе;
- воспитать чувства коллективизма, взаимопомощи, гражданственности, культуры поведения.

### 1.7.2 Цель и задачи 2 модуля обучения (базовый)

**Цель:** развитие познавательного интереса к различным техническим и тактическим приемам спортивного туризма, ориентирования и скалолазания.

**Задачи:**

1. Обучающие:

- сформировать знания о технических и тактических приемах в спортивном ориентировании с основами спортивного туризма и скалолазании и уметь применять их на практике;
- сформировать основы знаний о видах спорта.

2. Развивающие:

- развить уровень логического мышления, проактивность, умение предвидеть результаты своей деятельности и анализировать ее;
- развить уровень физической подготовленности учащихся;
- развить уровень логического мышления, активность.

3. Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, целеустремлённость, уверенность в себе, самостоятельность в принятии решений и ответственности за них;
- воспитать толерантность, чувства коллективизма, взаимопомощи, гражданственности.

### 1.7.3 Цель и задачи 3 модуля обучения (углубленный)

**Цель:** Создание психолого-педагогических условий для достижения учащимися спортивного мастерства.

**Задачи:**

1. Обучающие:

- сформировать знания о технических и тактических приемах в спортивном ориентировании с основами спортивного туризма;

- освоить умения постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию.

#### 2. Развивающие:

- развивать потребность в самосовершенствовании;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня, способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

#### 3. Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремлённость, бережное отношение к природе, командный дух, приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитать сплочённый спортивный коллектив, который направлен на достижение спортивных результатов.

### 1.8 Адресат программы

#### Возраст детей и количество обучающихся в группе

- Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7– 12 лет.
- Количество учащихся в группе – 15 человек.

### 1.9 Формы организации образовательного процесса

Программа «Спортивное ориентирование с основами спортивного туризма» реализуется через **теоретические и практические занятия.**

Теоретические занятия направлены на формирование базовых знаний по топографии, навигации, технике безопасности, изучение правил соревнований и основ туристской подготовки. Они развивают пространственное мышление, умение анализировать карту и планировать оптимальный маршрут.

Практические занятия закрепляют полученные знания на местности. Они формируют навыки работы с компасом и картой, преодоления естественных препятствий, организации бивака и командного взаимодействия. Практика развивает физическую выносливость, тактическое мышление и способность принимать решения в условиях реальной среды.

Формы организации занятий разнообразны и включают:

- Групповые тренировки для отработки общих навыков
- Парные и малогрупповые задания для развития тактики
- Индивидуальные занятия для улучшения техники
- Соревновательные формы: контрольные старты, учебные соревнования по ориентированию (спринт, классика) и туризму (дистанции пешеходной группы).

### 1.10 Срок освоения программы и режим занятий

Полный срок освоения программы составляет 3 года. Продолжительность реализации каждого модуля – 1 год (144 часа). Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы,

составляет 432 часа. Режим занятий: занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с перерывом не менее 10 минут.

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

### 2.1 Учебно-тематический план программы (1-й модуль обучения – ознакомительный)

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		Теор ия	Прак тика	Всего	
1	Инвариантный модуль				
1.1	Раздел № 1 «Инструктаж по ТБ. Повторение основ спортивного ориентирования и туризма»	1	-	1	Опрос. Начальный мониторинг
1.2	Раздел № 2 «Вспомогательные технические действия в спортивном ориентировании»	5	8	13	Выполнение дидактических заданий. Зачёт.
1.3	Раздел № 3 «Технические элементы в спортивном ориентировании»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.4	Раздел № 4 «Технические приемы в спортивном ориентировании»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.5	Раздел № 5 «Тактика. Выбор варианта в спортивном ориентировании»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.

1.6	Раздел № 6 «Тактическое деление этапа в спортивном ориентировании»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.7	Раздел №7 «Тактика прохождения отдельных участков в спортивном ориентировании»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.8	Раздел № 8 «Правила спортивного туризма и безопасность нахождения в природной среде»	4	6	10	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.9	Раздел № 9 «Личное и групповое снаряжение»	5	5	10	Наблюдение. Зачёт
1.10	Раздел № 10 «Преодоление полосы препятствий»	1	8	9	Наблюдение. Зачёт
1.11	Раздел № 11 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»	-	10	10	Участие в соревнованиях района и города. Мониторинг.
2	Вариативный модуль (10)			10	
2.1	Подвижные игры. Различные виды спорта.	2	8	10	Контрольные упражнения. Самоконтроль. Взаимоконтроль.
2.2	Развитие критического мышления	2	8	10	Собеседование. Наблюдение. Тесты.
3.	Воспитательный модуль		10	10	Собеседование. Наблюдение. Взаимоконтроль.

4.	Каникулярный модуль		6	6	Тесты. Контрольные упражнения.
	Итого:	43	101	144	

## 2.2 Учебно-тематический план программы (2-й модуль обучения - базовый)

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инвариантный модуль				
1.1	Раздел № 1 «Инструктаж по ТБ. Повторение основ спортивного ориентирования и туризма»	1	-	1	Опрос. Начальный мониторинг.
1.2	Раздел № 2 «Повторение и применение на практике вспомогательные технические действия в спортивном ориентировании»	5	8	13	Выполнение дидактических заданий. Зачёт.
1.3	Раздел № 3 «Технические элементы в спортивном туризме. Пешеходная дистанция»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.4	Раздел № 4 «Технические приемы в скалолазании»	6	7	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.5	Раздел № 5 «Тактика. Выбор варианта в спортивном ориентировании и применение их на практике.»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.6	Раздел № 6 «Общая физическая подготовка туриста и ориентировщика»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.

1.7	Раздел №7 «Походы выходного дня»	5	8	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.8	Раздел № 8 «Безопасность нахождения в природной среде в командной и личной подготовке»	5	6	11	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.9	Раздел № 9 «Личное и групповое снаряжение. Применение на практике.»	5	5	10	Наблюдение. Зачёт.
1.10	Раздел № 10 «Преодоление полосы препятствий»	1	8	9	Наблюдение. Зачёт.
1.11	Раздел № 11 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»	-	9	9	Участие в соревнованиях района и города. Мониторинг.
2	Вариативный модуль (10)			10	
2.1	Подвижные игры. Различные виды спорта.	2	8	10	Контрольные упражнения. Самоконтроль. Взаимоконтроль.
2.2	Развитие логического мышления	2	8	10	Собеседование. Наблюдение. Тесты.
2.3	Техника передвижения	2	8	10	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
3.	Воспитательный модуль		10	10	Собеседование. Наблюдение. Взаимоконтроль.
4.	Каникулярный модуль		6	6	Тесты. Контрольные упражнения.
	<b>Итого:</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	<b>144</b>	

### 2.3. Учебно-тематический план программы (3-й модуль обучения углубленный)

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		Теор ия	Прак тика	Всего	
1	Инвариантный модуль				
1.1	Раздел № 1 «Инструктаж по ТБ. Повторение основ спортивного ориентирования и туризма».	1	-	1	Опрос. Начальный мониторинг
1.2	Раздел № 2 «Совершенствование вспомогательных технических действий в спортивном ориентировании»	3	10	13	Выполнение дидактических заданий. Зачёт.
1.3	Раздел № 3 «Совершенствование технических элементов в спортивном туризме. Пешеходная дистанция»	3	10	13	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.4	Раздел № 4 «Технико-тактическая подготовка ориентировщика»	5	10	15	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.5	Раздел № 6 «Картографическая подготовка. Работа с картографическим материалом»	5	10	15	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.6	Раздел №7 «Основы техники и тактики при прохождении дистанций»	5	10	15	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
1.7	Раздел № 8 «Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка.»	4	6	10	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения. Зачёт.

1.8	Раздел № 9 «Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение, связка»	5	10	15	Наблюдение. Зачёт. Учебные старты. Районные соревнования.
1.9	Раздел № 10 «Преодоление полосы препятствий»	-	11	11	Наблюдение. Зачёт. Учебные старты.
1.1 0	Раздел № 11 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»	-	10	10	Участие в соревнованиях района и города. Мониторинг.
2	Вариативный модуль (10)			10	
2.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	2	8	10	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
2.2	Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.	2	8	10	Опрос. Тестирование. Контрольные упражнения.
2.3	Проектная деятельность «Улицы боевой славы г. Казани»	2	8	10	Собеседование. Наблюдение. Взаимоконтроль.
3.	Воспитательный модуль		10	10	Собеседование. Наблюдение. Взаимоконтроль.
4.	Каникулярный модуль		6	6	Тесты. Контрольные упражнения.
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	<b>144</b>	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

#### 3.1. Учебно-тематический план программы (1-й модуль обучения - ознакомительный)

##### 3.1.1 Раздел №1 Инвариантные модули

- Раздел № 1.1 «Инструктаж по ТБ. Повторение основ спортивного ориентирования и туризма»

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Повторение основ, правил, спортивного ориентирования.

- Раздел № 1.2 «Вспомогательные технические действия в спортивном ориентировании»

Теория: Необходимая база для освоения технических приемов.

Практика: обращение с компасом и картой, карточкой для отметки или чипом для электронной отметки и легенды контрольных пунктов.

- Раздел № 1.3 «Технические элементы в спортивном ориентировании»

Теория: Условные знаки, сличение карты с местностью.

Практика: Определение или оценка пройденного расстояния.

- Раздел № 1.4 «Технические приемы в спортивном ориентировании»

Теория: Ориентирование с помощью чтения карты, ориентирование по площадным объектам, ориентирование по линейным объектам.

Практика: Ориентирование по точечным объектам, «точное» и «грубое» чтение карты, подробное чтение карты, глобальное чтение карты, ориентирование с помощью бега по направлению, «бег с упреждением», «точный азимут».

- Раздел № 1.5 «Тактика. Выбор варианта в спортивном ориентировании»

Теория: Учет проходимости при выборе варианта, влияния рельефа на скорость бега, выбор варианта по сильнопересеченной местности, практические рекомендации по выбору варианта, критерии.

Практика: Выбора пути, алгоритм выбора вариантов.

- Раздел № 1.6 «Тактическое деление этапа в спортивном ориентировании»

Теория: Тактическое планирование, регулирование скорости по принципу «светофора», допустимая погрешность местонахождения.

Практика: Скоростное ориентирование, переходная зона, точное ориентирование.

- Раздел № 1.7 «Тактика прохождения отдельных участков в спортивном ориентировании»

Теория: Ключевые этапы, заключительная часть дистанции, ситуации, требующие повышенной степени риска, ситуации, требующие высокой степени надежности.

Практика: Регулирование скорости бега, начало дистанции и тактика взятия «первого кп»

- Раздел № 1.8 «Правила спортивного туризма и безопасность нахождения в природной среде»

Теория: Основные правила спортивного туризма, инвентарь спортсмена, правила безопасности в лесу, бивак, дозирование нагрузок в пешем походе.

Практика: Меню туриста, составление меню на поход выходного дня

- Раздел № 1.9 «Личное и групповое снаряжение»

Теория: Групповые дисциплины в спортивном туризме, групповое снаряжение, правила прохождения зимних и летних групповых и личных дисциплин.

Практика: Личное снаряжение спортсмена, применение снаряжение в спорте и в повседневной жизни.

- Раздел № 1.10 «Преодоление полосы препятствий»

Теория: Правила прохождения полосы препятствий

Практика: Прохождение личных, парных и командных и смешанных командных дисциплин

- Раздел № 1.11 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований от простых к сложным дистанциям. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров.

Практика: Положение о соревнованиях. Структура подготовки в годичном цикле.

### 3.1.2 Раздел №2 Вариативные модули

- Раздел №2.1 Подвижные игры. Различные виды спорта.

Теория: Виды спорта. Правила различных подвижных игр. Правила видов спорта.

Практика: Туристическая квест-игра. Туристическая эстафета. Игра «Мы- следопыты». Футбол. Волейбол. Игры для похода: «Раскрой секрет», «Снежный ком», «Свечка», «Крокодил», «Контакт».

- Раздел №2.2 Развитие критического мышления.

Теория: что такое критическое мышление? Как развивать критическое мышление?

Практика: Упражнения для развития критического мышления: «Вижу. Думаю. Удивляюсь.», «Наблюдаю 10х2», «Творческие вопросы», «Перетягивание каната», «Точки компаса», «Шесть шляп мышления», «3-2-1 Построй мост».

### 3.1.3 Раздел №3 Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1	<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
1.1.	Беседа, посвященная ко Дню Победы ВОВ. История ВОВ. Герои ВОВ.	Ознакомление детей с историей и с героями Великой Отечественной войны».	Беседа ко Дню Победы ВОВ «Мы помним».
1.2.	Знакомство с лучшими произведениями в области кинематографии.	Создание благоприятных условий для ознакомления обучающихся с лучшими произведениями российского кинематографа, посвящённых теме патриотизма.	Беседа на тему «Кино как средство Патриотического воспитания»
1.3.	Просмотр исторической сказки о Крымской войне, которая учит не унывать и не терять оптимизма даже в сложных ситуациях, показывает смекалку и отвагу русского солдата.		
2	<b>Духовно-нравственное воспитание</b>		

2.1.	Творчество, как деятельность, которая создает новые материалы и духовные ценности.	Создание эмблемы. Показ и рассказ о значении эмблемы. Эмблема должна отражать суть туризма, ее значение. Возможно создание девиза.	Конкурс: самая лучшая эмблема туриста «Юные туристы»
2.2.	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности, любви и преданности, важности труда для достижения целей, важности ответственности за свои действия, чтобы увлечь своим примером других.		
<b>3</b>	<b>Профессиональное самоопределение</b>		
3.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к экипировке и внешнему виду спортсменов туристов и ориентировщиков, правила общения со зрителями, правила поведения на соревнованиях.	Учебные экскурсии на соревнованиях, участие в мастер-классах спортсменов туристов и ориентировщиков.

#### 3.2.4 Раздел №4 Каникулярный модуль

	Направление	Содержание деятельности		Форма (очно/дистант)
1	Гражданско-патриотическое направление	Углубление и расширение знаний, обучающихся о родном городе, о его достопримечательностях. Расширение знаний о истории	1. 1.	Виртуальная экскурсия по выставке «СРЕДНЕВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ РЕГИОНА В МУЗЕЙНЫХ РАРИТЕТАХ» <a href="https://tatmuseum.ru/events/onlayn-ekskursii-po-natsionalnomu-muzeyu-respubliki-tatarstan/">https://tatmuseum.ru/events/onlayn-ekskursii-po-natsionalnomu-muzeyu-respubliki-tatarstan/</a> Выполнение контрольного задания: Викторина на знание содержательного компонента музея (приложение).

		туризма.	1. 2.	<p>Просмотр видеоролика об истории развития спортивного туризма.  <a href="https://rutube.ru/video/2ff05b8507e975824c0577f0d2e186eb/?r=plwd">https://rutube.ru/video/2ff05b8507e975824c0577f0d2e186eb/?r=plwd</a></p> <p>Выполнение контрольного задания:          Викторина на знание содержательного компонента ролика (приложение).</p>
2	<b>Профилактическое</b>	создание условий для формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.	2. 1.	<p>Просмотр видеоролика. ПДД. Правила для школьников. «Мультфильм Светофор и правила дорожного движения для детей».  <a href="https://vkvideo.ru/video-204641082_456239076?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-204641082_456239076?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a></p> <p>Выполнение контрольного задания:          Онлайн тест по ПДД.</p>
			2. 2	<p>Просмотр видеоролика «Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях».  <a href="https://vkvideo.ru/video164880816_456239179?t=34s&amp;ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video164880816_456239179?t=34s&amp;ref_domain=yandex-video.naydex.net</a></p> <p>Выполнение контрольного задания:          Тест на тему «Гигиена в походе».</p>
3	<b>Спортивно-оздоровительное</b>	Знакомство с основами спортивного туризма и ориентирования.	3. 1.	<p>Просмотр обучающего видео.  <a href="https://vkvideo.ru/video-65854460_456268089?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-65854460_456268089?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a>  <a href="https://vkvideo.ru/video-216946904_456239034?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-216946904_456239034?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a>  <a href="https://vkvideo.ru/video-84294630_456239230?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-84294630_456239230?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a></p> <p>Выполнение контрольного задания:          Описать видео. Выделить главное и обменяться мнениями о видео.</p>

## **3.2. Учебно-тематический план программы (2-й модуль обучения - базовый)**

### **3.2.1 Раздел №1 Инвариантные модули**

- Раздел № 1.1 «Инструктаж по ТБ. Повторение основ спортивного ориентирования и туризма»

Теория:

Практика: Повторение основ, правил, спортивного ориентирования.

- Раздел № 1.2 «Повторение и применение на практике вспомогательные технические действия в спортивном ориентировании»

Теория: Повторение необходимой базы для освоения технических приемов.

Практика: Обращение с компасом и картой, карточкой для отметки или чипом для электронной отметки и легенды контрольных пунктов. Применение знаний на практике.

- Раздел № 1.3 «Технические элементы в спортивном туризме. Пешеходная дистанция»

Теория: Техника прохождения отдельных этапов в личном и командном зачете.

Практика: Техника преодоления отдельных, сложных участков.

- Раздел № 1.4 «Технические приемы в скалолазании»

Теория: Технические приемы в скалолазании, постановка рук и ног.

Практика: Движение по скальным препятствиям.

- Раздел № 1.5 «Тактика. Выбор варианта в спортивном ориентировании и применение их на практике»

Теория: Учет проходимости при выборе варианта, влияния рельефа на скорость бега, выбор варианта по сильнопересеченной местности.

Практика: Практические рекомендации по выбору варианта, критерии выбора пути, алгоритм выбора вариантов.

- Раздел № 1.6 «Общая физическая подготовка туриста и ориентировщика»

Теория: Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу.

Практика: Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

- Раздел № 1.7 «Походы выходного дня»

Теория. Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены сбор группового и личного снаряжения, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, покупка продуктов, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, костровых, палаток, и инструктаж по заготовке дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к походу.

Практика: Совместная, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Пешая экскурсия группы, по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, заготовке дров, разведению

костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

- Раздел № 1.8 «Безопасность нахождения в природной среде в командной и личной подготовке»

Теория: Основные правила спортивного туризма для спортсмена перед и во время дистанции, инвентарь спортсмена, правила безопасности в лесу, бивак.

Практика: Меню туриста, составление меню на поход выходного дня, дозирование нагрузок в пешем походе.

- Раздел № 1.9 «Личное и групповое снаряжение. Применение на практике»

Теория: Личное снаряжение спортсмена, применение снаряжение в спорте и в повседневной жизни, групповые дисциплины в спортивном туризме, групповое снаряжение

Практика: Правила прохождения зимних и летних групповых и личных дисциплин.

- Раздел № 1.10 «Преодоление полосы препятствий»

Теория: Правила прохождения полосы препятствий.

Практика: Прохождение личных, парных и командных и смешанных командных дисциплин.

- Раздел № 1.11 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований от простых к сложным дистанциям. Возрастное деление участников соревнований.

Практика: Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Структура подготовки в годичном цикле.

### **3.2.2 Раздел №2 Вариативные модули**

- Раздел №2.1 Подвижные игры. Различные виды спорта.

Теория: Виды спорта. Правила различных подвижных игр. Правила видов спорта.

Практика: Туристическая квест-игра «Тропа наших открытий». Туристическая эстафета «СабанТур». Игра «Мы- туристы». Футбол. Волейбол. Баскетбол. Игры для похода: «Раскрой секрет», «Снежный ком», «Свечка», «Крокодил», «Контакт», «Тайный друг», «Слова», «Кто я».

- Раздел №2.2 Развитие логического мышления.

Теория: Что такое логическое мышление? Как развивать логическое мышление? Что улучшает логическое мышление? Какие игры развивают логическое мышление? Что входит в логическое мышление?

Практика: Упражнения и игры для развития логического мышления: Шахматы.Шашки. Ребусы. Сканворды. Головоломки. Пятнашки.

- Раздел №2.3 Техника передвижения

Теория: Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники передвижениях на лыжах.

Практика: Оздоровительная тренировка. Спортивная ходьба с различной скоростью. Бег. Прогулки обычной ходьбой. Передвижение на лыжах. Изучение лыжных ходов.

### 3.2.3 Раздел №3 Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Литературно-музыкальная викторина «Мы помним историю наших предков»
1.2	Патриотическое воспитание на основе календарных праздников.	Работа по патриотическому воспитанию детей через ознакомление с государственными праздниками.	Квест-викторина «В мире весёлых наук». Квест-викторина «Наша Родина сильна».
2	Духовно-нравственное воспитание		
2.1.	Современные музеи, как средство пропаганды здорового образа жизни через истории и современности отечественного спорта.	Ознакомление с электронным музеем истории спорта, который приурочен к проведению 22-х Олимпийских игр. Знакомство с несколькими залами: "Зал олимпийской славы", "История олимпийских видов спорта", "История выдающихся спортсменов".	Электронный «МУЗЕЙ ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА».
2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	Конкурс презентаций «Созвездия умников» Тема презентаций: «Спорт в моей семье».

3	Профессиональное самоопределение		
3.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к экипировке и внешнему виду спортсменов туристов и ориентировщиков, правила общения со зрителями, правила поведения на соревнованиях.	Учебные экскурсии на соревнованиях, участие в мастер-классах спортсменов туристов и ориентировщиков.
	Выработка ценностно-мотивационных основ саморазвития и самоопределения.	Беседа на тему: Популяризация востребованных рабочих профессий.	«Моя профессия-моё будущее» (профорориентационные игры, тренинги, мастер-классы, конкурсы.)
4	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
4.1	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленные на здоровье сбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Здоровая жизнь».

### 3.2.4 Раздел №4 Каникулярный модуль

	Направление	Содержание деятельности		Форма (очно/дистант)
1	Гражданско-патриотическое направление	Привитие учащимся любви к Родине, приобщение их к социальным ценностям-патриотизму, гражданственности, исторической памяти, долгу.	1.1.	Патриотическая акция: «Георгиевская ленточка». Выполнение контрольного задания: Размещение фотографий в социальных сетях с георгиевской ленточкой на груди.
			1.2.	Просмотр видеоролика «Памятные места Великой Отечественной войны». <a href="https://rutube.ru/video/0904d00e8aed36999153d02a62f495ba/?r=plwd">https://rutube.ru/video/0904d00e8aed36999153d02a62f495ba/?r=plwd</a> Выполнение контрольного задания: Викторина на знание содержательного

				компонента ролика (приложение).
2	<b>Профилактическое</b>	создание условий для формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.	2.1.	Конкурс видеороликов «Спортивное питание!». (Как рацион питания влияет на физическую производительность спортсмена). Выполнение контрольного задания: Снять видеоролик по теме.
			2.2	Просмотр и изучение презентации «Безопасность в туризме». Выполнение контрольного задания: Тест на тему «Безопасность в туризме».
3	<b>Спортивно-оздоровительное</b>	Знакомство с основами спортивного туризма и ориентирования.	3.1.	Просмотр обучающего видео. <a href="https://ok.ru/video/2337505346876">https://ok.ru/video/2337505346876</a> Выполнение контрольного задания: Описать видео. Выделить главное и обменяться мнениями о видео.

### 3.3. Учебно-тематический план программы (3-й модуль обучения - углубленный)

#### 3.3.1 Раздел №1 Инвариантные модули

- Раздел № 1.1 «Инструктаж по ТБ. Повторение основ спортивного ориентирования и туризма»

Теория: Повторение основ спортивного ориентирования и туризма

Практика: Повторение основ, правил, спортивного ориентирования и туризма.

- Раздел № 1.2 «Совершенствование и применение на практике вспомогательных технических действий в спортивном ориентировании»

Теория: Повторение изученной базы для технических приемов.

Практика: Работа с компасом и картой, карточкой для отметки или чипом для электронной отметки и легенды контрольных пунктов. Применение знаний на практике. Учебные старты.

- Раздел № 1.3 «Совершенствование технических элементов в спортивном туризме. Пешеходная дистанция»

Теория: Повторение техники прохождения отдельных этапов в личном и командном зачете.

Практика: Техника преодоления отдельных, сложных участков.

- Раздел № 1.4 «Технико-тактическая подготовка ориентировщика»

Теория: Тактико-технические приёмы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Соотношение скорости бега и качества ориентирования, чтение карты на бегу. Последовательность действий при прохождении дистанций. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Техника отметки на КП.

Практика: Отработка приёмов ориентирования.

- Раздел № 1.5 «Картографическая подготовка. Работа с картографическим материалом»

Теория: Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Сечение рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Характеристики спортивной карты – размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта.

Практика: Определение по горизонталям различных форм рельефа. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.

- Раздел № 1.6 «Основы техники и тактики при прохождении дистанций»

Теория: Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Практика: Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Прохождение учебных дистанций – выработка тактического плана.

- Раздел № 1.7 «Правила соревнований. Судейство. Инструкторская подготовка.»

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

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

- Раздел № 1.8 «Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение, связка»

Теория: Понятие о тактике – групповое и сквозное прохождение дистанций, взаимодействие участников. Приёмы разработки тактических схем, выбор оптимальных вариантов работы на этапах, внесение корректив в разработанные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Понятие о сопровождении, значение для организации безопасной групповой работы на дистанциях и маршрутах, организация и применение сопровождения при прохождении технических этапов.

Практика: Совершенствование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

- Раздел № 1.9 «Преодоление полосы препятствий»

Теория: Повторение правил прохождения полосы препятствий.

Практика: Прохождение личных, парных и командных и смешанных командных дисциплин.

- Раздел № 1.10 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований от простых к сложным дистанциям. Возрастное деление участников соревнований.

Практика: Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Структура подготовки в годичном цикле.

### **3.3.2 Раздел №2 Вариативные модули**

- Раздел №2.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Наружные кровотечения и раны. Виды (артериальное, венозное, капиллярное), признаки. Первая помощь. Наложение жгута, давящей повязки, обработка ран при кровотечениях. Ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок. Переломы костей – открытые и закрытые, признаки, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при травмах подручными средствами. Отморожения – причины, степени, оказание первой помощи. Общее замерзание.

Переноска, пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества, оказывающих помощь. Транспортировка вручную, с помощью специальных приспособлений и подручных средств. Оптимальные позы транспортировки пострадавших в зависимости от травмы.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Наложение бинтовых повязок на голеностопный сустав, палец, кисть, голень, грудь, область плеча, колена. Правила наложения жгута, шин. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему подручными средствами – изготовление самодельных шин, косыночных повязок. Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью ляжки, изготовление мягких и жёстких носилок, волокуш. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

- Раздел №2.2 Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.

Теория: Ведущие специализированные психические процессы и качества – скорость реакции, восприятие, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, внимание, технико-тактическое мышление. Специальные средства и методы управления психическим состоянием. Настройка перед стартом Психология проигравшего в соревнованиях. Ситуации в коллективе, вызывающие отрицательные эмоции и срывы, пути их предотвращения. Стиль общения в группе, индивидуальный подход. Психологическая усталость и психологическое давление неблагоприятных факторов, паническое состояние, пути выхода.

Практика: Прикладные упражнения с предметами и на тренажёрах, тренировки внимания, наблюдательности, зрительной памяти, воображения. Тренинги по управлению вниманием и сосредоточенностью перед стартом, специализированная разминка для мобилизации и снятия напряжения, идеомоторные упражнения. Моделирование ситуаций психологического дискомфорта в группе.

- Раздел №2.3 Проектная деятельность «Улицы боевой славы г. Казани»

Теория: Что такое проект? Проектная и грантовая деятельность в спортивном туризме.

Практика: Создание проекта: «Маршрут боевой славы по улицам г. Казани».

### 3.3.3 Раздел №3 Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Игра-путешествие с элементами ориентирования «По тропам военных лет».
1.2.	Любовь к Родине, к Отечеству это одно из глубоких чувств человека, которая веками закреплена в человеческой душе.	Формирование у обучающихся уважительного отношения к своей Родине, к родному краю, народу, воспитание патриотических чувств.	Конкурс фотографий и сочинений «Край родной, ты мой любимый». Конкурс «Лучший экскурсовод».
2	Духовно-нравственное воспитание		
2.1.	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
2.2.	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Формирование у обучающихся миропонимания под влиянием семейных традиций и обычаев.	Литературный этюд «Традиции моей семьи».
3	Профессиональное самоопределение		
3.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: правила поведения на соревнованиях.	Учебные экскурсии на соревнованиях, участие в мастер-классах спортсменов туристов и ориентировщиков, участие на соревнованиях.
3.2.	Значение и сложности педагогической	Проведение занятий. Анализ занятий. Выбор	Проектная работа на тему «Попробуй себя в

профессии. Попробуй себя в профессии.	темы для занятий.	профессии педагога по спортивному туризму и ориентированию».
---------------------------------------	-------------------	--

### 3.3.4 Раздел №4 Каникулярный модуль

	Направление	Содержание деятельности		Форма (очно/дистант)
1	Гражданско-патриотическое направление	углубление и расширение знаний, обучающихся о родном городе, его достопримечательностях.	1.	Виртуальная экскурсия по Казани. <a href="https://www.culture.ru/touristRoutes/489/virtualnaya-progulka-po-kazani">https://www.culture.ru/touristRoutes/489/virtualnaya-progulka-po-kazani</a> Выполнение контрольного задания: Викторина на знание содержательного компонента видеоролика (приложение).
			1. 2	Защита презентаций на тему «Путешествие по улицам родного города». Выполнение контрольного задания: Сделать презентацию по теме и защитить её.
2	Профилактическое	создание условий для формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.	2. 1	Прочитать статью на тему «Профилактика заболеваний и травм туристском путешествии». <a href="https://gamma-aspirin.narod.ru/Profilaktika-1.htm">https://gamma-aspirin.narod.ru/Profilaktika-1.htm</a> Выполнение контрольного задания: Тест на тему «Профилактика-залог успеха туристского путешествия».
			2. 2	Просмотр видеоролика «Правила безопасного поведения в лесу». <a href="https://vkvideo.ru/video-195125433_456239118?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-195125433_456239118?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a>

				Выполнение контрольного задания: Тест на тему «Правила поведения в лесу».
3	Спортивно-оздоровительное	Знакомство с основами спортивного туризма и ориентирования.	3.1	<p>Просмотр обучающего видео «Скалолазание на Олимпиаде в Токио-2020».</p> <p><a href="https://www.ntv.ru/video/2029246">https://www.ntv.ru/video/2029246</a>  <a href="https://vkvideo.ru/video-48940689_456241885?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-48940689_456241885?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a></p> <p>Выполнение контрольного задания:</p> <p>Описать видео. Выделить главное и обменяться мнениями о видео. Написать мини эссе по теме: «Психология спорта». (Как психологические факторы влияют на спортивные результаты и как спортсмены могут использовать психологические техники для повышения своих показателей.)</p>
			3.2	<p>Просмотр обучающего видео. Всероссийские соревнования по спортивному туризму и ориентированию.</p> <p><a href="https://rutube.ru/video/31e37d6a9d201129533dcd10c9cfed8a/?r=plwd">https://rutube.ru/video/31e37d6a9d201129533dcd10c9cfed8a/?r=plwd</a>  <a href="https://vkvideo.ru/video-89963291_456239074?t=1h2m2s&amp;ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-89963291_456239074?t=1h2m2s&amp;ref_domain=yandex-video.naydex.net</a></p> <p>Выполнение контрольного задания:</p> <p>Описать видео. Выделить главное и обменяться мнениями о видео.</p>

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **Личностные результаты освоения программы:**

1. Развитие целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов.
2. Формирование ответственности за свои действия и решения в условиях соревнований и тренировок.
3. Укрепление уверенности в собственных силах и способностях в условиях неопределённости.

##### **Метапредметные результаты освоения программы:**

1. Применение навыков анализа и самооценки для выбора эффективной стратегии ориентирования.
2. Развитие критического мышления при принятии решений в условиях изменяющейся обстановки.
3. Формирование навыков работы в команде и взаимопомощи в процессе выполнения заданий.

##### **Предметные результаты освоения программы:**

###### **Знать:**

1. Основные принципы и правила спортивного ориентирования и спортивного туризма.
2. Виды карт и умение читать топографические карты и использовать компас.
3. Способы оценки и выбора маршрутов, включая эффективные стратегии преодоления препятствий.

###### **Уметь:**

1. Ориентироваться на местности с использованием карты и компаса.
2. Планировать и осуществлять безопасные походы в природной среде, учитывая условия и особенности местности.
3. Управлять личным и групповым снаряжением, включая правила его использования и ухода.

###### **Демонстрировать:**

1. Навыки преодоления полосы препятствий в различных условиях местности.
2. Участие в соревнованиях, проявляя спортивную честность и уважение к соперникам.
3. Способность к саморегуляции и контролю эмоционального состояния в процессе соревнований и тренировок.

В результате освоения учебного материала **1-го модуля обучения (ознакомительный):**

###### **Личностные:**

1. Развитие чувства ответственности за собственную безопасность и безопасность окружающих.
2. Формирование навыков работы в команде и взаимопомощи в сложных ситуациях.
3. Укрепление уверенности в своих силах и решительности в принятии решений в нестандартных условиях.

**Метапредметные:**

1. Развитие критического мышления и способности к анализу ситуации на местности.
2. Формирование навыков планирования и временной организации во время занятий и путешествий.
3. Развитие коммуникативных навыков и взаимодействия с инструкторами и участниками во время тренировок.

**Предметные:****Знать:**

1. Основные принципы работы с картой и компасом.
2. Различные виды ориентирования (лыжное, пешее, вело- и другие виды).
3. Техническое оборудование и его использование (GPS-устройства, специальные туристические принадлежности).

**Уметь:**

1. Применять навыки навигации для нахождения точек на местности.
2. Определять местоположение и планировать маршрут с учетом рельефа и природных условий.
3. Осуществлять безопасное передвижение по сложным маршрутам.

**Демонстрировать:**

1. Уверенное выполнение обязательных элементов спортивного ориентирования.
2. Владение техниками скалолазания на тренировочных стендах и в природных условиях.
3. Применение правил охраны труда и безопасности во время занятий и в повседневной жизни.

В результате освоения учебного материала **2-го модуля обучения (базовый):**

**Личностные:**

1. Ответственность за собственную безопасность и безопасность группы.
2. Умение работать в команде.
3. Развитие настойчивости и выдержки.

**Метапредметные:**

1. Навыки критического мышления (анализ маршрутов).
2. Умение сотрудничать и общаться с другими.
3. Способность планировать и организовывать свою деятельность.

**Предметные:****Знать:**

1. Основные правила безопасности в спорте.
2. Требования к туристическому снаряжению.
3. Основные элементы топографии и правила ориентирования.

**Уметь:**

1. Осуществлять планирование маршрута.
2. Работать с картой и компасом.
3. Выполнять практические задания по скалолазанию.

**Демонстрировать:**

1. Умение ориентироваться на местности.
2. Владение туристическим снаряжением.
3. Применение практических навыков в спортивном ориентировании и туризме.

В результате освоения учебного материала **3-го модуля обучения (углубленный):**

**Личностные результаты:**

1. Формирование ответственности за собственную безопасность и безопасность окружающих во время занятий.
2. Развитие навыков командной работы и сотрудничества в процессе маршрутизации и выполнения заданий.
3. Устойчивость в стрессовых ситуациях и умение сохранять концентрацию в условиях неопределенности.

**Метапредметные результаты:**

1. Умение применять знания из различных предметных областей для решения спортивных задач (математика – при расчете дистанций, география – при оценке маршрутов).
2. Развитие критического мышления и анализа при выборе оптимальных маршрутов и тактики соревнований.
3. Навыки самоорганизации и планирования времени для эффективной подготовки к соревнованиям.

**Предметные результаты:****Знать:**

1. Способы и техники поиска контрольных пунктов на дистанции.
2. Специфику и особенности различных типов спортивного ориентирования (дневное/ночное, командное/индивидуальное).
3. Специальную литературу и ресурсы для самостоятельного изучения и подготовки.

**Уметь:**

1. Анализировать рельеф местности и выбирать оптимальный путь к контрольным пунктам.
2. Оценивать физическую подготовку и планировать тренировочный процесс.
3. Документировать и представлять результаты о своих достижениях в ориентировании и туризме.

**Демонстрировать:**

1. Уверенное выполнение заданий на дистанции с использованием карты и компаса.

2. Способности к быстрой адаптации к изменяющимся условиям во время соревнований или походов.
3. Умение организовать и провести тренировочный процесс как для себя, так и для команды.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **1. Рекомендации по организации занятий:**

- 1.1 Создание структурированного плана занятий (разработка конспекта включающий в себя теорию и практику).
- 1.2 Учет индивидуальных потребностей обучающегося.
- 1.3 Разнообразии форм обучения (Использование различных методов (лекции, практические занятия, соревнования, мастер-классы) для поддержания интереса)
- 1.4 Создание комфортной образовательной среды (удобное помещение, дружелюбная атмосфера).
- 1.5 Психологическая поддержка (мотивация, индивидуальный подход).

### **2. Методическое обеспечение программы**

#### **(ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU))

- 2.1. Правила спортивного ориентирования и туризма.
- 2.2. Материалы профильной учебной литературы.
- 2.3. Конспекты занятий.
- 2.4. Критерии определения знаний, умений и навыков обучающихся.
- 2.5. Мониторинговые таблицы знаний, умений и навыков.
- 2.6. Методические наработки;
- 2.7. Задачи по ориентированию;
- 2.8. Дидактические игры, задания и упражнения по разделам:
- 2.9. Сценарии тематических мероприятий.
- 2.10. История чемпионов мира по ориентированию и туризму.
- 2.11. Словарь туристических терминов.

### **3. Материально–технические условия:**

- 3.1. Кабинет для проведения занятий (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное столами);
- 3.2. Комплект снаряжений;
- 3.3. Демонстрационная доска;
- 3.4. КП, карты, веревки, карабины, жумар, компас, восьмерка, конусы, барьеры, страховочная система, рюкзак, палатка.
- 3.5. Ноутбук, экран.

### **4. Педагогические технологии:**

- 4.1. Личностные технологии: заключаются в ориентации на свойства личности, её формирования, развития в соответствии с природными способностями; в нахождении методов и средств обучения и воспитания, соответствующих индивидуальным особенностям каждого обучаемого;
- 4.2. Игровые технологии: реализуются по направлениям: цель ставится в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который приводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактической задачи связывается с игровым результатом;

4.3. Инновационные интерактивные технологии обучения: основываются на психологии человеческих взаимоотношений, рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимодействия педагога и обучаемого; опираются на процессы восприятия, памяти, внимания, на творческое мышление, общение; обучающиеся учатся общаться друг с другом, мыслить творчески, решать поставленные задачи.

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

### **Виды контроля:**

- входной мониторинг – в начале освоения программы. определение исходного уровня знаний обучающегося. Форма проведения: выполнение практических заданий, наблюдение, решение тестов, викторины, прохождение дистанции.

- промежуточная аттестация – в декабре; в конце 1 года обучения. Выявление уровня освоения программы обучающимися. Форма проведения: выполнение практических заданий, наблюдение, решение тестов, викторины, прохождение дистанции.

- итоговый контроль – в конце освоения программы. Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения. Формы проведения: тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение, соревнования, выполнение упражнений.

Применяемые формы и методы педагогического контроля и подведения итогов реализации программы позволяют отслеживать степень выполнения общей цели и задач, динамику роста знаний, умений и навыков обучающихся. На основе полученной информации, при необходимости, вносятся соответствующие коррективы в учебный процесс.

### **Формы контроля:**

1. Опрос - проверка теоретических знаний по спортивному ориентированию и туризму, а также способности объяснить тактику.
2. Беседа - диалог педагога с обучающимися для выявления понимания ими тактических принципов, техники безопасности, этики соревнований и личного отношения к спортивной деятельности.
3. Наблюдение - педагог целенаправленно и систематически следит за деятельностью обучающихся во время практических занятий или во время прохождения дистанции, не вмешиваясь напрямую.
4. Самоконтроль - способность обучающегося самостоятельно проверять и оценивать собственную практическую деятельность (прохождение дистанции), находить свои ошибки и анализировать их причины.
5. Взаимоконтроль - обучающиеся проверяют и оценивают работу друг друга, например, анализируя маршруты и тактические решения товарища после прохождения тренировочной дистанции.
6. Тестирование - контроль уровня физической подготовленности (бег на выносливость, скоростные качества) и специальных навыков (скорость чтения карты, точность определения азимута).
7. Контрольные упражнения - выполнение нормативных заданий для оценки конкретных технико-тактических умений: прохождение этапов «змеяка»,

- «разминка», маркированной трассы, а также упражнения по туристской технике (вязание узлов, установка палатки).
8. Зачет - комплексная форма итогового контроля, сочетающая в себе устный опрос по теории, выполнение контрольных упражнений и представление отчета о прохождении контрольной дистанции.
  9. Участие в соревнованиях города и района - практическая проверка сформированности всех компетенций в условиях официальных стартов, что позволяет оценить готовность обучающегося к реальной соревновательной деятельности и его спортивный потенциал.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценивание знаний и умений обучающихся происходит посредством наблюдения во время занятий, опроса и оценки результатов выполнения практических заданий (демонстрация на доске) по следующим темам:

1-й год обучения: (ПРИЛОЖЕНИЕ 3

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU))

1. Тестирование по основам спортивного ориентирования и туризма (определение, правила, цели).
2. Чтение топографической карты (символы, масштабы, ориентирование по карте).
3. Использование компаса (основы работы с компасом, нахождение азимутов).
4. Принципы навигации (отличие между прямолинейным и круговым маршрутом).
5. Подготовка к соревнованиям (выбор маршрута, анализ карты).
6. Основные элементы туристского снаряжения.
7. Демонстрация навыков спортивного ориентирования и туризма.

2-й год обучения: (ПРИЛОЖЕНИЕ 3

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU))

1. Тактика ориентирования на местности (выбор оптимального маршрута).
2. Психологические аспекты спортивного ориентирования и туризма (работа с волнением, концентрация).
3. Работа в команде (передача информации, совместное планирование маршрутов).
5. Прохождение контрольных точек (основы поиска КП, проверка времени).
6. Основы первой помощи в экстремальных ситуациях.
7. Участие в первенствах и соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму.

3-й год обучения: (ПРИЛОЖЕНИЕ 3

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU))

1. Сложные техники навигации (ночное ориентирование, ориентирование в сложных условиях).
2. Организация и участие в походах (планирование, проводка, безопасность).
3. Стратегии преодоления препятствий на маршруте (водные преграды, подъемы, спуски).
4. Разработка и проведение соревнований (проектирование дистанций, оценка результатов).

5. Демонстрация навыков спортивного ориентирования и туризма.

**Система оценки знаний.**

Оценка знаний осуществляется по 21-балльной системе, где за каждое верно выполненное задание дается:

**0 баллов** – нет знаний (обучающийся не обладает никакими знаниями по данным темам программы)

**1 балл** – низкий уровень знаний (обучающийся обладает некоторыми знаниями по теме, но не умеет правильно применять их на практике)

**2 балла** – средний уровень знаний (обучающийся владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на практике иногда совершает ошибки)

**3 балла** – высокий уровень знаний (тематический материал усвоен на высокую оценку, обучающийся правильно и результативно использует знания в практической деятельности).

Уровень усвоения программы обозначается при помощи общей суммы баллов, где:

**Нет знаний (-):** 0 баллов.

**Низкий уровень (н):** 1-7 баллов (обучающийся имеет неглубокие знания и часто ошибается).

**Средний уровень (с):** 8-14 баллов (обучающийся владеет определёнными знаниями, но нуждается в дальнейшем совершенствовании).

**Высокий уровень (в):** 15-21 баллов (обучающийся усвоил материал на высоком уровне и показывает хорошие результаты в практической деятельности).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

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.
9. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
11. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
12. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 1981.
13. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.

### Список литературы для воспитанников и родителей

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.

### Приложения:

1. Приложение 1. Годовые календарные учебные графики по годам обучения.  
[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)
2. Приложение 2. Методическое обеспечение программы.  
[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)
3. Приложение 3. Оценочные материалы.  
[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)