

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Мысковского городского округа»  
Муниципальная бюджетная организация  
дополнительного образования Станция туристов

Программа рассмотрена и  
рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
МБО ДО Станции туристов  
протокол № 1 от 01.09.2025г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБО ДО  
Станция туристов

В.А. Репин  
Приказ № 170 от 01.09.2025г.

**Спортивная подготовка по спортивному  
ориентированию**

дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
туристско-краеведческой направленности  
уровень программы: продвинутый  
адресована учащимся: 8 - 17 лет  
срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Вершинина Ирина Владимировна

Мысковский городской округ, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>Пояснительная записка</b> (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты реализации программы, объемы и сроки освоения программы, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	3
<b>Цель и задачи программы</b>	<b>6</b>
Учебно – тематический план 1 год обучения	10
Содержание образовательной программы 1 год обучения	13
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>19</b>
Условия реализации программы	19
Формы аттестации	20
Оценочные материалы	20
Методическое обеспечение программы	22
Список используемой литературы для педагога	24
Список рекомендуемой литературы для детей и родителей	26
Приложение	27

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка по спортивному ориентированию» туристско-краеведческой направленности, модифицированная, разработана на основе программы Лукашова Ю.В. и Ченцова В.А. «Спортивное ориентирование», которая является лауреатом IV Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей и рекомендована для использования в системе дополнительного образования.

**Уровень программы** - 1 год - продвинутый;

Программа регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказа Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 4 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмом Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий");
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

**Актуальность программы заключается в том,** в том, что спортивное ориентирование в современных условиях представляет собой не только вид спорта, но и эффективный педагогический инструмент всестороннего развития личности. После базовой подготовки у обучающихся формируется устойчивый интерес к занятиям спортом и появляется желание продолжить совершенствование своих навыков. Программа позволяет продолжить систематические занятия и достичь более высоких спортивных результатов. Программа даёт возможность спортсменам подготовиться к выполнению высоких спортивных разрядов и достичь уровня, необходимого для поступления в профильные учебные заведения с учётом спортивных достижений.

**Педагогическая целесообразность программы** совершенствования по спортивному ориентированию обусловлена следующими факторами:

- **Комплексный подход** к развитию личности через сочетание физической подготовки с интеллектуальным развитием
- **Практическая значимость** программы в формировании жизненно важных навыков ориентирования на местности

- **Интеграция знаний** из различных областей: географии, физики, математики, ОБЖ, физической культуры
- **Формирование качеств** личности: самостоятельности, решительности, целеустремленности, умения работать в команде
- **Здоровьесберегающий эффект** за счет гармоничного развития физических качеств и укрепления здоровья
- **Профессиональное развитие** через приобретение навыков, востребованных в различных сферах деятельности
- **Воспитательный потенциал** в формировании морально-волевых качеств и социальной активности

Программа обеспечивает:

- Систематическое повышение спортивного мастерства
- Развитие тактического мышления
- Совершенствование технических навыков
- Формирование устойчивого интереса к виду спорта

Таким образом, программа создает оптимальные условия для всестороннего развития личности спортсмена и достижения высоких спортивных результатов.

**Новизна программы** по спортивному ориентированию совершенствования является её практическая направленность, введение большого количества соревновательных элементов состоит в системном подходе к подготовке спортсменов разных уровней квалификации, включая разработку индивидуальных тренировочных планов. Программа предусматривает поэтапное повышение спортивного мастерства через участие в соревнованиях от городского до всероссийского уровня, что позволяет спортсменам последовательно выполнять спортивные разряды от третьего юношеского до КМС.

## Цель и задачи программы

**Цель.** Формирование высокого уровня спортивного мастерства и всесторонней готовности учащихся к достижению максимальных результатов в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

### Образовательные:

- совершенствовать тактико-технические навыки и приемы учащихся по спортивному ориентированию.
- формировать и развивать спортивные способности детей;
- обучать правильной технике выполнения упражнений.

### Развивающие:

- побуждать учащихся к познанию своих личностных особенностей и физических способностей;
- способствовать интеллектуальному развитию учащихся;
- развивать у учащихся способность к самоконтролю, самостоятельность.

### Воспитательные:

- способствовать повышению спортивных разрядов, учащихся;
- содействовать осознанию и принятию учащимися значимости здорового образа жизни;
- воспитывать экологическую культуру учащихся;
- способствовать профессиональному самоопределению учащихся.

**Отличительные особенности программы:** является её ориентация на подготовку высококвалифицированных спортсменов с уровнем подготовки до взрослых спортивных разрядов. Программа нацелена на достижение максимальных результатов в соревнованиях и включает углублённую специализацию в технической, тактической и психологической подготовке с учётом особенностей элитных соревнований.

В отличие от базовых программ, данная разработка предусматривает интенсивную подготовку к региональным, межрегиональным и всероссийским соревнованиям, индивидуальный подход к планированию тренировочного процесса и профессиональную ориентацию на включение в составы сборных команд. Особое внимание уделяется совершенствованию навыков работы с картой и компасом, развитию специальной физической подготовки и психологической устойчивости в условиях высокого соревновательного давления.

Программа предназначена для учащихся 8 – 17 лет. Зачисление учащихся общеобразовательных школ желающие заниматься в объединении осуществляется при наличии письменного разрешения врача - педиатра, при отсутствии противопоказаний к занятиям туризмом. Набор учащихся на программу **свободный**, по заявлению родителей. При зачислении девочек и мальчиков - ограничений нет. Добор в группы осуществляется по предварительному заявлению и желанию ребенка.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий учащихся (дети группы риск, дети из малообеспеченных семей, из многодетных семей и др.)

### **Объём и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 324 часа.

1 год – 10 учащихся;

**Срок реализации ДООП** – 1 год, объем программы 324 часов.

1 год – 324 часа;

### **Уровень программы:**

- продвинутый.

### **Формы и режим занятий:**

Основной формой работы являются:

- Теоретические мероприятия – цикл познавательных мероприятий по формированию туристско-краеведческих (интегрированные занятия, беседы, игры и др.).

- Практические мероприятия – по формированию туристских умений и навыков (физическая культура) в спортивном зале, скаладроме и на местности.

Занятия могут проводиться в аудитории и в природной среде. В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы и приемы обучения:

- словесный (лекции, объяснения, рассказы, беседы и др.);
- наглядный (демонстрация презентаций, видеофильмов, интеллектуально познавательных игр, наблюдения и др.);
- практический (упражнения, тренировки, соревнования и др.);
- игровой.

Один раз в месяц организуются практические занятия на местности (тренировки); участие в соревнованиях, слетах в дни школьных каникул.

1 год обучения (324 часа) – 3 раза в неделю по 3 часа.

**Форма обучения:**

- Очная.

**Формы организации занятий**

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия (беседы, просмотр видеозаписей и разбор всех спортивных соревнований по спортивному ориентированию, разъяснение и изучение основ тренерской и судейской практики)
- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для учащихся, работающих по индивидуальному графику;
- спортивные соревнования, включающие все виды дистанций в спортивном ориентирование.

Учащимся рекомендуется ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания педагога по отработке отдельных элементов техники.

## **Планируемые результаты и способы, формы их проверки и подведение итогов реализации программы.**

Результаты реализации программы соответствуют её цели, задачам и содержанию

Знания:

- основ спортивного ориентирования;
- группового и личного туристского снаряжения;
- по оказанию первой помощи;
- географических особенностей родного края;
- безопасного пребывания в природной среде.

Умения:

- пользоваться компасом;
- использования туристского снаряжения;
- контролировать направление движения;
- составления режима дня, соблюдения здорового образа жизни.

### **Формы подведения итогов**

Вид аттестации: промежуточная, итоговая (конец учебного года).

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в форме тестирования и практического задания.

## Учебно - тематический план

1 год обучения

**Цель:** Формирование высокого уровня спортивного мастерства и всесторонней готовности спортсменов к достижению максимальных результатов в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Задачи:**

### **Образовательные**

- Освоение специализированной терминологии и теоретических основ спортивного ориентирования высокого уровня;
- Совершенствование навыков работы с картой, компасом и современным навигационным оборудованием;
- Изучение передовых методик тренировки и восстановления;
- Освоение навыков судейства и организации соревнований;
- Формирование умений планирования тренировочного процесса.

### **Воспитательные**

- пропагандировать и проводить профилактику вредных привычек у учащихся;
- воспитывать высокие морально-волевые качества личности учащихся;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и позитивное отношение к коллективу, тренировочному процессу.

### **Развивающие**

- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- развивать физические способности учащихся - силу, ловкость, гибкость;
- развивать мышечную память у учащихся.

развить у учащихся координацию, пластику, общую физическую выносливость.

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями:

**Знать:**

- Теоретические основы спортивного ориентирования, включая правила соревнований и судейства;
- Методику тренировки и восстановления для достижения высоких результатов;
- Особенности работы с различными типами карт и масштабов;
- Технические характеристики современного навигационного оборудования;
- Тактические приёмы прохождения различных типов дистанций;
- Физиологические основы спортивной подготовки и восстановления;
- Правила безопасности при проведении тренировок и соревнований;
- Психологические аспекты подготовки к ответственным стартам.

**Уметь:**

- Анализировать карты различной сложности и масштаба;
- Принимать решения в условиях дефицита времени и информации;
- Планировать маршрут с учётом особенностей местности и дистанции;
- Работать с компасом и современным навигационным оборудованием;
- Оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- Проводить самоконтроль тренировочного процесса;
- Действовать эффективно в стрессовых соревновательных условиях;
- Взаимодействовать с тренером и спортивным персоналом.

**Владеть:**

- Анализировать карты различной сложности и масштаба;
- Принимать решения в условиях дефицита времени и информации;
- Планировать маршрут с учётом особенностей местности и дистанции;
- Работать с компасом и современным навигационным оборудованием;
- Оценивать своё состояние и корректировать нагрузку;
- Проводить самоконтроль тренировочного процесса;

- Действовать эффективно в стрессовых соревновательных условиях;
- Взаимодействовать с тренером и спортивным персоналом;

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		В	Т	П	
<b>I.</b>	<b>Планирование и анализ</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1.	Вводное занятие. Планирование деятельности детского объединения в учебном году	3	3	-	Беседа
1.2.	Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения	3	1	2	Опрос, наблюдение
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>181</b>	<b>4</b>	<b>177</b>	
2.1.	Контрольные нормативы	3	-	3	Наблюдение
2.2.	Общая физическая подготовка	95	2	93	Наблюдение
2.3.	Специальная физическая подготовка	84	2	81	Наблюдение
<b>III.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
3.1.	Тактическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
3.2.	Техническая подготовка	34	2	32	Наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
4.1	Историко-этнографическая характеристика родного края	2	2	-	Опрос, беседа
4.2	Охрана природы	8	-	8	Наблюдение
<b>V.</b>	<b>Психологическая и медико-санитарная подготовка</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
5.1	Психологическая подготовка	12	2	10	Опрос, наблюдение
5.2	Физиологические основы спортивной тренировки	6	4	2	Опрос, наблюдение
5.3	Анализ тренировок и	4	2	2	Опрос,

	соревнований.				наблюдение
<b>VI.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>51</b>	<b>-</b>	<b>51</b>	
6.1	Организация соревнований по спортивному ориентированию	3	-	3	Наблюдение
6.2	Участие в соревнованиях	48	-	48	Наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

## Содержание образовательной программы

1 год обучения (324 часов)

### 1. Планирование и анализ.

#### *1.1 Вводное занятие. Планирование деятельности детского объединения в учебном году.*

Теоретическое занятие. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБО ДО Станция туристов. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на год тренировочного обучения.

*Форма контроля: опрос.*

#### *1.2 Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения.*

Теоретические занятия. Анализ роста индивидуальных результатов воспитанников.

Практические занятия. Знакомство с фото-, видеоматериалами за летний сезон. Составление индивидуальных графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

*Форма контроля: опрос, наблюдение.*

### 2. Физическая подготовка.

#### *2.1 Контрольные нормативы.*

Практические занятия. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

*Форма контроля: наблюдение.*

## **2.2 Общая физическая подготовка.**

Теоретические занятия. Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Практические занятия. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Симптомы утомления после физических нагрузок различной величины: изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Содержание и объёмы годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков. Воспитание и выработка основных физических качеств ориентировщика. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Плавание. Езда на велосипеде.

*Форма контроля: наблюдение.*

## **2.3 Специальная физическая подготовка.**

Теоретические занятия. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег «в гору», специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Лыжная подготовка. Ходьба и бег на лыжах. Совершенствование попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, реализация варианта движения между КП на спусках.

*Форма контроля: наблюдение.*

### **3. Тактико-техническая подготовка.**

#### **3.1 *Тактическая подготовка.***

Теоретические занятия. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе).

Практические занятия. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований.

*Форма контроля: наблюдение.*

### **3.2 Техническая подготовка**

Теоретические занятия. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение рельефа по высоте сечения. Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.

Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, вовремя подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны. Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднепересеченной местности. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, повremени, глазомерно, интуитивно. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.

*Форма контроля: наблюдение.*

## **4. Краеведение.**

### **4.1 Историко-этнографическая характеристика родного края.**

Теоретические занятия. Население, история, хозяйство, культура Кемеровской области.

*Форма контроля: опрос, беседа.*

### **4.2 Охрана природы.**

Практические занятия. Пропаганда охраны природы. Очистка тренировочных полигонов от бытового мусора.

*Форма контроля: наблюдение.*

## **5. Психологическая и медико- санитарная подготовка.**

### **5.1 Психологическая подготовка.**

Теоретические занятия. Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.

Практические занятия. Регулирование стресса. Развитие уверенности в себе. Тренировка воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность.

*Форма контроля: опрос, наблюдение.*

### **5.2 Физиологические основы спортивной тренировки.**

Теоретические занятия. Характеристика формирования двигательных навыков. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практические занятия. Предстартовое состояние организма; разминка – как подготовка к прохождению дистанции.

*Форма контроля: опрос, наблюдение.*

### **5.3 Анализ тренировок и соревнований.**

Теоретические занятия. Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Практические занятия. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика.

*Форма контроля: опрос, наблюдение.*

## **6. Судейская практика.**

### **6.1 Организация соревнований по спортивному ориентированию.**

Организация и проведение соревнований по спортивному лабиринту.

*Форма контроля: наблюдение.*

## ***6.2 Участие в соревнованиях.***

Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

*Форма контроля: наблюдение.*

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

Условия формирования групп. Учебная группа учащихся формируется на каждом году обучения примерно одного возраста. Допускается формирование разновозрастных групп.

Условием перевода из одной группы в другую по годам обучения является обязательное выполнение контрольно-нормативных тестов по общефизической и специальной подготовке.

### ***Материально-техническое оснащение***

1. Спортивный зал - должен иметь хорошее освещение.

2. Инвентарь:

- беговые лыжи;
- палки;
- скакалки;
- ботинки;
- скамейки;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- турник;
- брусья;
- компаса;
- планшеты для спортивных карт;
- спортивные карты;
- лыжи роллеры;
- туристические беседки
- туристические верёвки;
- карабины;
- жумары;
- спусковые устройства;

- каски;
- игровые мячи.

3. Медицинская аптечка.

4. Спортивная форма.

Спортивная одежда должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно лёгкой в жару.

Занятия должны проводиться только в спортивной одежде и обуви, на исправном оборудовании.

### **Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в форме мини - соревнований.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

*итоговый* - участие учащихся в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

### **Оценочные материалы**

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг учащихся. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика учащихся проводится в

виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения.

### **Основные направления педагогического мониторинга по программе**

Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения содержания образовательной программы;

Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм у учащихся;

Творческие достижения учащихся д/о (внутри учреждения, на муниципальном, областном, всероссийском, международных уровнях).

Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы (Приложение 2).

## Методическое обеспечение общеобразовательной программы

### 1 год обучения

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы и приемы обучения	Методическое обеспечение	Материальное обеспечение	Формы подведения итогов
<b>1. Планирование и анализ.</b>					
1.1 Вводное занятие. Планирование деятельности детского объединения в учебном году.	Лекция, беседа	Словесный, практический, наглядный	Лекционный материал	Мультимедиа проектор	Беседа
1.2 Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения	Лекция, беседа	Словесный, практический, наглядный	Лекционный материал презентация	Мультимедиа проектор	Опрос, наблюдение
<b>2. Физическая подготовка</b>					
2.1 Контрольный норматив	Практические занятия	Словесный, практический, наглядный, демонстрация выполнения действий, упражнения	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Мультимедиа проектор, столы, стулья, маты, одежда и обувь ориентировщиков, оборудованная учебная дистанция	Наблюдение
2.2 Общая физическая подготовка	Лекция, беседа, практические занятия	Словесный, практический, наглядный	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Мультимедиа проектор, столы, стулья, маты, скакалка, мячи, веревочная лестница, турники	Наблюдение
2.3 Специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, демонстрация выполнения действий, упражнения	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Мультимедиа проектор, столы, стулья, маты, одежда и обувь ориентировщиков, оборудованная учебная дистанция	Наблюдение
<b>3. Тактико -техническая подготовка</b>					
3.1 Тактическая подготовка	Лекция, беседа	Словесный, практический, наглядный	Видеоролики и презентации, дневник самоконтроля.	Мультимедиа проектор	Наблюдение
3.2. Техническая подготовка	Лекция, беседа	Словесный, практический, наглядный	Видеоролики и презентации, дневник самоконтроля.	Мультимедиа проектор	Наблюдение
<b>4. Краеведение</b>					
4.1 Историко-этнографическая	Лекция, беседа,	Словесный, практический,	Лекционный материал, наглядные пособия:	Мультимедиа проектор	Опрос, беседа

характеристика родного края	практика	наглядный	плакаты, видеофильмы.		
4.2 Охрана природы	Наблюде ния	Практический, наглядный	Учебно-тренировочный выход	Мультимедиа проектор	Опрос, беседа
<b>5. Психологическая и медико- санитарная подготовка.</b>					
5.1 Психологическая подготовка	Наблюде ния	Практический, наглядный	Лекционный материал, наглядные пособия: плакаты, видеофильмы.	Оборудованн ая учебная дистанция	Опрос, наблюден ие
5.2 Физиологические основы спортивной тренировки	Наблюде ния	Практический, наглядный	Лекционный материал, наглядные пособия: плакаты, видеофильмы.	Оборудованн ая учебная дистанция	Опрос, наблюден ие
5.3 Анализ тренировок и соревнований	Наблюде ния	Практический, наглядный	Лекционный материал, наглядные пособия: плакаты, видеофильмы.	Мультимедиа проектор, столы, стулья	Опрос, наблюден ие
<b>6. Судейская практика</b>					
6.1 Организация соревнований по спортивному ориентированию.	Наблюде ния	Практический, наглядный	Лекционный материал, наглядные пособия: плакаты, видеофильмы	Спортивные карты, компас	Наблюде ние
6.2 Участие в соревнованиях	Участие в соревнов аниях	Соревнования	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики, спортивные карты	Спортивные карты, компас, чип системой отметки SFR	Наблюде ние

### Список используемой литературы для педагога

1. Акимов, В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В.Г. Акимов - Минск: Полымя, 1999. - 135 с. - Текст: непосредственный
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 285 с. - Текст: непосредственный
3. Аникеева, Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе / Н.П. Аникеева - Москва: Просвещение, 2000. - 152 с. - Текст: непосредственный
4. Богатов, С.Ф. Спортивное ориентирование / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков - Москва: Военное издательство, 1999. - 218 с. - Текст: непосредственный
5. Васечкин, В.И. Справочник по массажу / В.И. Васечкин. - Санкт-Петербург: Гиппократ, 1992. - 78 с. - Текст: непосредственный
6. Елин Е.Л. Психология физического воспитания / Е.Л. Елин - Москва: Просвещение, 2000. - 215 с. - Текст: непосредственный
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. - М.: ФиС, 2001. - 275 с. - Текст: непосредственный
8. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - 176 с. - Текст: непосредственный
9. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов.-Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995. - 88 с. - Текст: непосредственный
10. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся / С.А. Кошельков. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2007. - 58с. - Текст: непосредственный
11. Кузнецов, В.В. Бег на средние и длинные дистанции / В.В. Кузнецов. - Москва: Физкультура и спорт, 1992.- 66 с. - Текст: непосредственный
12. Козловский, Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / Ю.И. Козловский. - Киев: Здоровь, 2000. - 156 с. - Текст: непосредственный
13. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. -

Москва: Физкультура и спорт, 1994. - 120 с. - Текст: непосредственный

14. Правила соревнований по спортивному ориентированию/ Москва: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2005. - 64 с. - Текст: непосредственный

15. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование / В.И. Тыкул - Москва: Просвещение,1991. -192 с. - Текст: непосредственный

16. Фесенко, Б.А. Книга молодого ориентировщика / Б.А. Фесенко. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997. - 182 с. - Текст: непосредственный

### **Список используемой литературы для учащихся и родителей**

1. Озолин, Н.Г. Путь к успеху / Н.Г. Озолин. - Москва: Физкультура и спорт, 1995.-94с. - Текст: непосредственный
2. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию/Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. - Москва: Физкультура и спорт, 2000.-68 с. - Текст: непосредственный
3. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. - Москва: Советский спорт, 2003. - 64с. - Текст: непосредственный
4. Соловьев, Л.И. Живи, Кузнецкая земля! / Л.И. Соловьев. – Кемерово: Кемеровская полиграфия, 1997. - 250 с. - Текст: непосредственный
5. Соловьев, Л.И. География Кемеровской области. Природа / Л.И.Соловьев – Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», 2006. - 384 с. - Текст: непосредственный

## Тезаурус

**Азимут (магнитный азимут)** — угол между северным магнитным меридианом и направлением на искомую точку, отсчитанный по часовой стрелке.

**Бугор** - изолированная коническая или куполообразная возвышенность высотой выше 10 м с резко выраженной подошвенной линией.

**Вершина** - высшая точка элемента или формы рельефа.

**Взятие КП** – действия спортсмена по обнаружению КП и отметка его средствами контроля.

**Группы условных знаков** — знаки, принадлежащие к определённым компонентам ландшафта (рельеф, скалы, камни, растительность и т.п.).

**Карта (спортивная карта)** – крупномасштабный специальный чертёж, предназначенный для соревнований по спортивному ориентированию и выполненный в специфических условных знаках, специальное содержание которого составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов.

**Контрольное время** – время, в течение которого участник соревнований может находиться на трассе ориентирования.

**Контрольный пункт (КП)** – место установки призмы и средства отметки (компостер или электронная станция).

**Маркировка** – разметка дистанции цветными флажками или лентами.

**Масштаб** – показывает, сколько метров местности соответствует одному сантиметру карты.

**ЧИП** - специальное электронное устройство, крепящееся на пальце спортсмена, лучшее для отметки прохождения на КП

## Мониторинговая программа

### 1. Уровень сформированности знаний по программе

Показатели	Критерии	Параметры	Методы изучения	Инструментарий	Периодичность
	Теория	Высокий Средний Низкий		Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• По итогам 1 полугодия.</li> <li>• По итогам года.</li> </ul>
	Практика	Высокий Средний Низкий		Практическое задание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• По итогам 1 полугодия.</li> <li>• По итогам года.</li> </ul>

Показатели: Подготовленность по программе (по разделам, темам)

Критерии:

- Теоретическая подготовленность по программе (основные теоретические знания по темам программы – то, что должен знать учащийся на конец каждого периода обучения).
- Практическая подготовленность по программе – то, что должен уметь учащийся на конец каждого периода обучения.

*Методы диагностики:* метод опроса, метод тестирования, метод наблюдения, метод изучения результатов деятельности.

*Инструментарий:* опросные листы, бланки анкет, бланки тестов, тексты контрольных заданий по программе, диагностическая карта наблюдения, алгоритм анализа процесса деятельности, алгоритм анализа продуктов деятельности.

*Периодичность:* периоды проведения контроля (по итогам 1 полугодия, по итогам года).

## Оценочный лист

определения уровня сформированности ЗУН учащихся

по установленным показателям

образовательная программа: «Спортивная подготовка по спортивному

ориентированию»

Год обучения \_\_\_\_; \_\_\_\_ группа

20\_\_ 20\_\_ учебный год

№ п/ п	Фамилия, имя учащихся	Этапы диагностики								
		Входной			Промежуточный			Итоговый		
		Знание основ правил дорожного движения	Знание основ технической грамотности	Уровень обученности (средний показатель)	Знание основ по разделу «Общее устройство мотоциклетного	Знание практических основ по разделу «Тренировочная езда	Уровень обученности (средний показатель)	Знание по разделам «Правила дорожного движения», «Основы	Знание практических основ по разделу «Организация и	Уровень обученности (средний показатель)
1										
2										
3										

%- содержание обучающихся по уровням обученности

	Н-низкий	С-средний	В - высокий
Промежуточный			
Итоговый			

### Итоговая справка

Уровень сформированности ЗУН	Количество учащихся	% от общего числа учащихся
Высокий		
Средний		
Низкий		

Оценка осуществляется по трем уровням (высокий, средний, низкий).

#### Низкий уровень

##### *Теория:*

Владеет менее чем  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; осознает взаимосвязи только некоторых понятий; слабое понимание правил деятельности; путает последовательность действий.

##### *Практика:*

Овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  умений и навыков, предусмотренных программой; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся способен выполнить лишь простейшие практические действия.

#### Средний уровень

##### *Теория:*

Объем освоенных теоретических знаний составляет более  $\frac{1}{2}$ ; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую; с помощью педагога может определить приоритеты, выстроить взаимосвязности; может объяснить основные правила деятельности, с помощью педагога обосновать последовательность действий.

##### *Практика:*

Объем освоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ ; работает с оборудованием с помощью педагога; учащийся выполняет задание на основе образца.

#### Высокий уровень

##### *Теория:*

Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием; учащийся может установить причинно-следственные связи между понятиями; умеет объяснить правила деятельности и обосновать последовательность действий.

##### *Практика:*

Освоены практически все умения и навыки, предусмотренные программой; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; выполняет практические задания с элементами творчества.

# Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения ДООП

## 2. Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм

№ п/п	Параметры	Критерии	Уровни	Методы
<b>1. Организационно-волевые качества</b>				
1.1	Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Высокий: терпения хватает на все занятие; Средний: терпения хватает больше, чем на ½ занятия; Низкий: терпения хватает меньше, чем на ½ занятия	Наблюдение
1.2	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Высокий: волевые усилия побуждаются самим учащимся; Средний: волевые усилия побуждаются периодически; Низкий: волевые усилия побуждаются с помощью педагога	Наблюдение
1.3	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Высокий: учащийся контролирует себя сам; Средний: учащийся периодически контролирует себя сам; Низкий: учащийся постоянно находится под воздействием контроля извне	Наблюдение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
2.1	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная; Нормальная; Заниженная;	Анкетирование
2.2	Интерес к занятиям	Осознанное участие учащихся в освоении программы	Высокий: интерес постоянно поддерживается самостоятельно; Средний: интерес периодически поддерживается самим учащимся; Низкий: интерес к занятиям продиктован извне	Тестирование
<b>3. Поведенческие качества</b>				
3.1	Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Высокий: пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты; Средний: сам в конфликтах не участвует; старается их избежать; Низкий: периодически провоцирует конфликты	Наблюдение Беседа

			сам	
3.2	Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Высокий: инициативен в общих делах; Средний: участвует при побуждении извне; Низкий: избегает участия в общих делах	Наблюдение

### 3. Творческие достижения учащихся дополнительного образования

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Учебный год	Уровень ОО	Муниципальный уровень	Областной уровень	Российский уровень	Международный уровень	Особые достижения

**Таблица контрольно – измерительных материалов к ДООП**

№№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение практических работ по техническому обслуживанию мотоцикла	Участие в тренировочных заездах или соревнованиях (краткое описание результата)

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Спортивная подготовка по спортивному ориентированию»**  
туристско – краеведческой направленности  
2025 – 2026 учебный год

**1. Адрес места осуществления образовательного процесса:**

- 1.1. 652840, Кемеровская область, город Мыски, улица Лермонтова, дом 2
- 1.2. МБОУ ДО Станция туристов, кабинет № 11.

**2. Продолжительность учебного года:**

- 2.1. Начало учебного года 10.09.2025г.
- 2.2. Окончание учебного года 26.05.2026г.
- 2.3. Количество учебных недель: 34 недели

**3. Режим занятий:**

- 1.1. 3 раза в неделю по 3 часа; Продолжительность учебных занятий - 45 минут, перерыв - 5 минут. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Станции туристов.

**2. Продолжительность каникул:**

- 2.1. Осенние каникулы – 9 дней с 25.10.25г. по 02.11.2025г.
- 2.2. Зимние каникулы – 12 дней с 31.12.25г. по 11.01.2026г.
- 2.3. Весенние каникулы – 9 дней с 28.03.26г. по 05.04.2026г.

**3. Праздничные дни:**

- 4 ноября – День народного единства;  
1,2,3,4,5,6,8, - Новогодние каникулы;  
7 января – Рождество Христово;  
23 февраля – День Защитника Отечества;  
8 марта – Международный женский день;  
1 мая – Праздник Весны и Труда;  
9 мая – День Победы.

## **Рабочая программа воспитания**

### **1. Характеристика объединения «Спортивная подготовка по спортивному ориентированию».**

Деятельность объединения «Спортивная подготовка по спортивному ориентированию» имеет туристско-краеведческую направленность.

Количество учащихся объединения «Спортивная подготовка по спортивному ориентированию» составляет 10 человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию от 8 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

### **Особенности организуемого воспитательного процесса**

История и традиции детского коллектива

### **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

**Цель программы.** Формирование актуальных социальных и культурных компетенций учащихся, навыков жизнестойкости и самоуправления через приобретение детей и молодежи к культурному наследию, популяризации научных знаний, формирование культуры здорового образа жизни, трудовое воспитание и развитие добровольчества, содействие реализации и развитию лидерского и творческого потенциала.

#### **Задачи:**

1. Организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания обучающихся;
2. Предоставить каждому ребенку возможность, участия в деятельности творческих объединений различной направленности;
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
4. Способствовать развитию личности учащегося с позитивным отношением к себе, способного выработать и реализовать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию;

5. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях совершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

6. Формировать у учащихся социально значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;

7. Содействовать в формировании сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;

8. Развивать компетенции, включающие знания, умения и навыки, способы деятельности, универсальные способности и форм мышления, необходимые для успешного существования не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;

9. Развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений учащихся через традиционные мероприятия, выявление и работу с одаренными детьми;

10. Содействовать активному и полезному взаимодействию учреждения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;

11. Совершенствовать систему воспитательской работы, используя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Результат воспитания - это достигнутая цель, т.е. изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Календарный план воспитательной работы  
в МБОУ ДО Станция туристов на 2025-2026 учебный год.

2025 год - объявлен Годом Победы и единства борьбы с нацизмом

Модуль «Гражданское и патриотическое воспитание, формирование Российской идентичности».

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственный
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Имя трагедии - Беслан»	Всероссийская акция	3 сентября 2025 г	обучающиеся 10-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
2.	Познавательная-развлекательная программа к Дню народного единства «Мы разные-в этом наше богатство, мы вместе-в этом наша сила»	КТД	2 ноября 2025 г	обучающиеся 5-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
3.	Международный день толерантности «Возьмитесь за руки друзья!»	КТД	16 ноября 2025 г	обучающиеся 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
4.	Спортивно-оздоровительные походы с обучающимися по программе «Вершины воинской славы»	акция	декабрь, январь, март 2025 -2026 г.г.	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, ПДО
5.	Познавательное мероприятие «Есть память, которой не будет конца».	Патриотический урок с мультимедийной презентацией	декабрь 2025 г	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
6.	Урок истории «Дети блокадного Ленинграда»	Беседа с просмотром презентации о встрече с жительницей блокадного Ленинграда	27 декабря 2025 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
7.	День героев Отечества	Выставки-передвижки артефактов с мест экспедиции	9 декабря 2025 г	обучающиеся 7-18 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР

		поискового отряда «Гвардеец»			
8.	День вывода советских войск из Афганистана «Дорогами Афганской войны»	Встреча с участниками событий	15 февраля 2026 г	обучающиеся 12-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
9.	Мероприятие, посвященное празднованию Победы «Этот день мы приближали как могли»	Урок мужества с просмотром видеопрезентации	3- 10 мая 2026 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
10.	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»	акция	6-7мая 2026 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
11.	Мероприятие, посвященное труженикам тыла «Цветы ветеранам»	Адресные встречи	апрель, мая 2026 г	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
12.	Мероприятие, посвященное Дню призывника	Встреча с выпускниками МБОУ ДО Станция туристов	Октябрь, апрель 2025 ,2026 г.	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
13.	День памяти и скорби	Митинг	22 июня 2026 г	обучающиеся 7-14 лет, родители	Репин В.А. директор, начальник лагеря, воспитатели лагеря.
14.	День России	Акция	12 июня 2026 г	обучающиеся 9-18 лет, родители	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
15.	День государственного флага Российской Федерации	Акция	22 августа 2026 г	обучающиеся 9-18 лет, родители	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
16.	«Государственные символы России»	классный час с мультимедийной презентацией	12 декабря 2025 г	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
17.	Муниципальный этап областного слёта «Юный путешественник»	спортивные соревнования	27 сентября 2025 г	обучающиеся 9-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
18.	Областной слет «Юных пожарных (спасателей)»	спортивные соревнования	27 сентября 2025 г	обучающиеся 14-16 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
19.	Муниципальный слёт «Юный путешественник» младшее звено	спортивные соревнования, конкурсы	29 октября 2025 г	обучающиеся 7-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
20.	Областная акция «Люби и знай	акция	до 24 октября 2025 г	обучающиеся 12-	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель

	родной Кузбасс»			16 лет	директора по УВР, ПДО
21.	Муниципальный этап областной туристско-краеведческой конференции «Живи, Кузнецкая земля!»	краеведческий конкурс	до 24 октября 2025 г	обучающиеся 12-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
22.	Муниципальный этап областного конкурса «Юный экскурсовод Кузбасса»	краеведческий конкурс	до 15 декабря 2025 года	обучающиеся 12-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
22.	Областной конкурс «Познаю родной край»	краеведческий конкурс	до 20 декабря 2025 г.	победители МЭ «Живи Кузнецкая земля!»	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
23.	Муниципальный этап соревнований по-спортивному ориентирования	спортивные соревнования	декабрь	обучающиеся 7-17 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
24.	Военно-спортивная игра для младших школьников «Зарничка»	спортивные соревнования	26 февраля 2025 г	обучающиеся 7-10 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
25.	Муниципальный этап «Юный спасатель»	спортивные соревнования	24 января 2026г.	обучающиеся 12-16 лет	Репин В.А. директор, Евстигнеева М.С. ПДО
26.	Областной конкурс "Юный экскурсовод Кузбасса!"	краеведческий конкурс	28 февраля-5 марта 2026 г.	победители муниципального этапа	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
27.	Областные соревнования по спортивному ориентированию	спортивные соревнования	28 февраля-5 марта 2026 г.	обучающиеся 7-17 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
28.	Муниципальная военно-спортивная игра «Отчизны верные сыны»	спортивные соревнования	февраль 2026 г.	обучающиеся 7-17 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
29.	Областной конкурс творческих работ «Жизнь в гармонии с природой»	краеведческий конкурс	до 1 апреля 2026 г.	обучающиеся 7-17 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
30.	Муниципальные соревнования по вязке узлов и спортивному ориентированию спринт	спортивные соревнования	март 2026 г.	обучающиеся 7-17 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
31.	Областной слёт "Школа юного	слет	30 марта-4 апреля	обучающиеся 7-17	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель

	краеведа"		2026 г.	лет	директора по УВР, ПДО
32..	«День пожарной охраны»	тематический урок, встреча с просмотром презентаций	30 апреля 2026г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
33.	Областной конкурс «Вся жизнь – поход!»	конкурс	до 13 января 2026г	обучающиеся 7 - 17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
34	Муниципальные соревнования «Школа безопасности»	спортивные соревнования	28 мая 2026г	обучающиеся 10-15 лет	Репин В.А. директор, заместитель директора по БЖ, ПДО

Модуль «Духовное и нравственное воспитание».

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	День знаний	День открытых дверей, встречи, презентации	1 сентября 2025г	обучающиеся 7-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
2.	День учителя	Встреча с ветеранами педагогического труда, концерт	5 октября 2025г.	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
3.	Международный день пожилых людей	адресные встречи	1 октября 2025г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
4.	День матери России «Тепло сердец для милых мам»	праздники, выставки	28 ноября 2025г	обучающиеся 7-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
5.	Международный день инвалида «Вместе, дружно с оптимизмом - за здоровы образ жизни»	спортивные соревнования	3 декабря 2025 г	обучающиеся 10-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
6.	Международный женский день «Если в сердце живет весна»	конкурсно-игровая программа	06 марта 2026г.	обучающиеся 7-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
7.	День космонавтики «Тайны звездных миров»	конкурс рисунков, мастер- класс	12 апреля 2026г	обучающиеся 7-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
8.	День славянской письменности и культуры «Истоки славянской письменности».	познавательнo-игровая программа	24 мая 2026г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО

9.	День Конституции «Главная книга страны»	Познавательный час	10 декабря 2025г.	обучающиеся 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
----	---	--------------------	-------------------	-----------------------	--

Модуль «Интеллектуальное воспитание».

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	День науки «Юный техник»	мастер-класс	14 ноября 2025 г	обучающиеся 9-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
2.	«Путешествие в страну дружбы»	интеллектуальная игра	14 января 2026 г	обучающиеся 9-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
3.	Международный день распространения грамотности «Знания границ не знают»	интерактивная игра	07 сентября 2025 г.	обучающиеся 9-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
4.	Интеллектуально-познавательная игра «Всезнайки»	интеллектуальное лото	07 декабря 2025 г.	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО

Модуль «Приобщение к культурному наследию».

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Православные традиции	экскурсия, беседа, выставка	28 марта 2026 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
2.	День русской народной сказки «Жили -были сказки»	игра-путешествие	06 апреля 2026г	обучающиеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
3.	«Секреты и тайны народных ремесел»	час сообщение, презентация	15 декабря 2025г.	обучающиеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
4.	Мастерская Деда мороза	мастер-класс	5-26 декабря 2025г.	обучающиеся 9-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
5.	«В целом мире торжество-наступает Рождество»	ктд	28 декабря 2025г.	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
6.	«Масленица идет, за собой весну ведет»	час народной традиции с презентацией	март 2026 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
7.	«Путешествие в Фольклор град»	игра-путешествие	декабрь 2025 г.	обучающиеся 14-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО

Модуль «Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья».

№	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат	Ответственные
---	--------------------------	------------------	------------------	---------	---------------

п/п				мероприятия	
1.	Всемирный день Земли «Экологическая кругосветка»	Познавательный час	22 апреля 2026 г.	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
2.	Галерея Красной книги Кузбасса	познавательный час	16 апреля 2026 г.	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
3.	«Веселые игры на серьезные темы»	спортивные состязания	29 апреля 2026 г.	обучающиеся 7-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
4.	День добрых дел «Батарейка, сдавайся»	акция	апрель 2026 г.	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
5.	«Голубой патруль»	акция	14 - 21 мая 2026 г.	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
6.	«Береги свою планету- ведь другой похожей нету»	экологический час	23 апреля 2026 г.	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО

Модуль «Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение».

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	«Выбор профессии - выбор будущего»	круглый стол	29 марта 2026 г.	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
2.	«Профессии, которые выбирают нас, профессии, которые выбираем мы»	урок знаний	13 сентября 2025 г.	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
3.	Профориентационный компас	Квест- игра	апрель 2026г.	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
4.	«Адрес ветерана»	акция	декабрь, январь, февраль, март 2025-2026 г,г.	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО
5.	«Дорога в будущее»	Круглый стол	апрель 2026 г.	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, ПДО, специалисты центра занятости

Муниципальная бюджетная организация  
дополнительного образования  
Станция туристов

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБО ДО  
Станция туристов  
\_\_\_\_\_ В.А. Репин  
Приказ № 170 от 01.09.2025г.

## **Календарный учебный график**

дополнительной общеобразовательной программы  
**«Спортивная подготовка по спортивному ориентированию»**  
на 2025-2026 учебный год  
первый год обучения

Разработчик:

Вершинина Ирина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Мысковский городской округ, 2025

**Календарный учебный график программы**  
**«Спортивная подготовка по спортивному ориентированию»**

**1 год обучения**

№ раздела	№ занятия	Наименование тем занятий и разделов	Форма занятия	Количество часов на занятия, из них		Формы контроля	Дата проведения занятия
				Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>х</b>	<b>Планирование и анализ (6 ч)</b>	<b>х</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
1.1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Лекция, беседа.	3	-	Опрос устный, наблюдение.	
1.2	2	Анализ роста индивидуальных результатов воспитанников.	Лекция, беседа, презентация	1	-	Опрос устный, наблюдение.	
2.2		ОФП			2		
1.2	3	Знакомство с фото-, видеоматериалами за летний сезон. Составление индивидуальных графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.	Лекция, беседа, презентация	-	2	Наблюдение, практическое занятие	
2.2		ОФП			1		
<b>2</b>	<b>х</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>Х</b>
2.1	4	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
4.1	5	Население, история, хозяйство, культура Кемеровской области.	Лекция, беседа, презентация.	2	-	Опрос устный, наблюдение.	
2.2		ОФП			1		
2.2	6	Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков.	Лекция, беседа, презентация.	1	-	Опрос устный, наблюдение.	
2.2		ОФП			2		
2.2	7	Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.	Лекция, беседа, презентация.	2	-	Опрос устный, наблюдение.	
2.2		ОФП			1		
4.2	8	Пропаганда охраны природы. Очистка тренировочных полигонов от бытового мусора.	Практическая тренировка.	-	4	Практическое занятие	
2.3	9	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	Лекция, беседа, презентация.	2	1	Опрос устный, наблюдение.	
2.2		ОФП			1		

3.1	10	Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. ОФП	Лекция, беседа, презентация.	2	-	Практическое занятие	
2.2					1		
3.2	11	Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение рельефа по высоте сечения. ОФП	Лекция, беседа, презентация.	1	-	Опрос устный, наблюдение.	
2.2					2		
6.2	12	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие	
5.1	13	Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. ОФП	Лекция, презентация, беседа.	2		Практическое занятие	
2.2					1		
6.2	14	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие	
5.2	15	Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. ОФП	Лекция, беседа, презентация.	2		Опрос устный, наблюдение.	
2.2					1		
5.2	16	Предстартовое состояние организма; разминка – как подготовка к прохождению дистанции. ОФП	Беседа, практическая тренировка.	-	2	Наблюдение, самостоятельная работа.	
2.2					1		
5.3	17	Методы анализа результатов тренировок и соревнований. ОФП	Лекция, беседа, презентация.	2	-	Опрос устный, наблюдение.	
2.2					1		
5.3	18	Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена-ориентировщика. ОФП	Лекция, беседа, презентация, практическая тренировка.	-	2	Практическое занятие	
2.2					1		
6.1	19	Организация и проведение соревнований по спортивному лабиринту.	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
5.2	20	Характеристика формирования двигательных навыков. ОФП	Практическая тренировка.		2	Практическое занятие	
2.2					1		
3.2	21	Степень надежности ориентиров. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП. ОФП	Лекция, беседа, презентация, практическая тренировка.	-	1	Опрос, наблюдение, практическое занятие	
2.2					2		
6.2	23	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие	
3.1	22	Тактическая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка.	-	2	Практическое занятие	

2.2		ОФП			1		
3.1	24	Приемы и способы ориентирования.	Практическая тренировка.	-	1	Практическое занятие	
2.2		ОФП			2		
<b>2</b>	<b>х</b>	<b>Физическая подготовка (48ч.)</b>	<b>х</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>х</b>	<b>Х</b>
2.2	25	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
2.2	26	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
2.2	27	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка.		3	Практическое занятие	
2.2	28	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка.		3	Практическое занятие	
2.2	29	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
3.1	30	Приемы и способы ориентирования.	Практическая тренировка.	-	1	Практическое занятие	
2.2		ОФП			2		
23	31	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
23	32	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
23	33	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
23	34	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
23	35	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
23	36	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
23	37	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
23	38	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
6.2	39	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие	
2.3	40	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	41	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	42	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	

2.3	43	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	44	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
6.2	47	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие.	
2.3	46	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	45	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
5.1 2.3	48	Разбор путей прохождения дистанции. СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	1	2	Практическое занятие.	
2.3	49	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	50	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	51	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	52	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	53	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	54	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	55	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	56	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
6.2	57	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие.	
2.3	58	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.3	59	СФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
5.1	60	Разбор путей прохождения дистанции.	Практическая тренировка	-	2	Практическое занятие.	

2.3		СФП. Лыжная подготовка			1		
2.2	61	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	62	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	63	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	64	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	65	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	66	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	67	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	68	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	69	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	70	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
2.2	71	ОФП. Лыжная подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие.	
6.2	72	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие.	
2.2	73	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
2.2	74	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
2.2	75	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
2.2	76	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
2.2	77	Общая физическая подготовка	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.1	78	Тактическая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	

3.1	79	Тактическая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	80	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.1	81	Тактическая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	82	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.1	83	Тактическая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
6	84	Тактическая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.1	82	Тактическая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	86	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	87	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	88	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	89	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	90	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
4.2	91	Пропаганда охраны природы. Очистка тренировочных полигонов от бытового мусора.	Практическая тренировка.	-	4	Практическое занятие	
3.2	92	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка.	-	3	Практическое занятие	
6	93	Соревнования по спортивному ориентированию	Практическая тренировка.	-	6	Практическое занятие	
3.2	94	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	95	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	96	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	

3.2	97	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Практическое занятие	
3.2	98	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Соревнования	
3.2	99	Техническая подготовка в ориентировании.	Практическая тренировка	-	3	Соревнования	
<b>х</b>	<b>х</b>	<b>Итого за период обучения (324ч.)</b>	<b>х</b>	<b>21</b>	<b>303</b>	<b>х</b>	