

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Весьегонская спортивная школа» г. Весьегонск

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2025 г.,  
протокол № 1

Утверждено  
Директор МБУ ДО ВСШ  
«28» августа 2025 г. Богатынин А.Н.



## **«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности, группа СОП-2**

базовый уровень  
для обучающихся 10-17 лет,  
объем программы — 216 часов;  
срок реализации- 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивный туризм» разработана для обучающихся 7-10 лет и направлена на подготовку спортсменов-туристов.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и 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.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяя работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Данная программа направлена на пропаганду знаний, обеспечение правильных действий учащихся в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Полное название</b>       | Дополнительная общеразвивающая программа<br>«Спортивный туризм»                               |
| <b>Автор программы</b>       | Токарева К.И.   |
| <b>Дата создания</b>         | 2025 г.   |
| <b>Направленность</b>        | физкультурно- спортивная  |
| <b>Уровень программы</b>     | базовый   |
| <b>Вид программы</b>         | модифицированная  |
| <b>Адресат программы</b>     | Для обучающихся 7-10 лет. При приеме в группу обучающие должны иметь допуск врача к занятиям. |
| <b>Язык обучения</b>         | русский   |
| <b>Объём часов программы</b> | 216 часов   |
| <b>Срок реализации</b>       | 1 год   |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <p><b>Цели и задачи программы</b></p> | <p><b>Цель Программы:</b> является создание необходимых условий для личностного развития, оздоровления, адаптации к жизни в обществе, организации содержательного досуга воспитанников посредством занятий туризмом.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>1. Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоить туристские навыки в походе, слёте;</li> <li>• освоить прохождение технических этапов;</li> <li>• изучить различные способы переправ;</li> <li>• изучить и совершенствовать технику наведения туристских этапов соревнований;</li> <li>• уметь выживать в экстремальных условиях.</li> </ul> <p><b>2. Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;</li> <li>• развивать эмоционально- ценностный и коммуникативный опыт;</li> <li>• приобщать к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);</li> <li>• обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;</li> <li>• развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;</li> <li>• развивать эмоциональные сферы личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.</li> </ul> <p><b>3. Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать общую культуру личности, которая способна адаптироваться в современном обществе;</li> <li>• формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;</li> <li>• воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;</li> <li>• воспитывать стремление к саморазвитию;</li> <li>• воспитывать потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>• вырабатывать организаторские навыки, уметь вести себя в коллективе.</li> </ul> |
|---------------------------------------|---|

## **Актуальность программы:**

Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-экономических укладах является спортивный туризм, развитие которого осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами, как на государственной, так и на общественной основах.

В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта в нашей стране. И хотя ситуация в XXI веке коренным образом изменилась, умалять достоинств этого многообразного вида человеческой деятельности не приходится. Стремление человека к перемене мест, к тому, чтобы быть первым, завоевывая пространство вглубь и вширь, как и много веков назад, остается неизменным.

Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Самодетельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением жителей больших городов, а как вид спорт – национальным спортом России. Если в развитии экскурсионных видов туризма отечественные туристские организации использовали разработки европейских экскурсионных бюро, то русский спортивный туризм не имеет аналогов в мире.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

**Педагогическая целесообразность:** программы заключается в том, что занятия в объединении «Спортивный туризм» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

**Отличительные особенности программы:** является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Обучающиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

### **Педагогические принципы:**

- Принцип доступности – содержание занятий соответствует возрастным возможностям обучающихся.
- Принцип наглядности – демонстрация движений, использование наглядных пособий.
- Принцип активности – вовлечение всех обучающихся в процесс.
- Принцип системности – постепенное усложнение элементов.
- Принцип эмоциональной вовлеченности – занятия проходят в атмосфере радости и творчества.

### **Методы обучения:**

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами,
- практический: упражнение.

### **Форма и режим занятий:**

- Форма занятий: групповые занятия.
- Частота: 6 академических часа в неделю.
- Продолжительность: 45 минут занятие.
- Общее количество часов: 216 часов.

### **Ожидаемые результаты:**

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения
- ставить и формулировать для себя новые задачи
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

#### ***Личностные результаты:***

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения контрольно-туристического маршрута;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- приобретение навыков самодисциплины, самовоспитания;
- овладеть техникой и тактикой туристской подготовки;
- приобретение навыков здорового образа жизни.

#### ***Предметные результаты:***

- организовывать бивак в полевых условиях
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- вязать узлы
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- изготавливать транспортировочные средства

### **Определение результативности Программы:**

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

#### **Формы контроля результативности образовательного процесса**

##### формы контроля:

- Практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических, контрольных и разрядных нормативов;
- наблюдение, анализ качества выполнения заданий, беседа, само и взаимонаблюдение, результаты и анализ участия в соревнованиях и походах.

##### сроки проведения:

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного теста, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры, сдачи

физических нормативов, участия в соревнованиях; анализа, самоанализа и взаимонализа действий учащихся, контроля качества выполнения самостоятельных и групповых заданий.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце каждого блока обучения в форме анализа участия в походах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводится по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного полугодия.

Сдача контрольно – переводных нормативов.

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |                     | Норматив свыше<br>года обучения |                     |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|
|   |   |                      | мальчики/<br>юноши           | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши              | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут",<br>"дистанция" |   |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                    | не более<br>6,3      6,6     |                     | не более<br>6,0      6,3        |                     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с               | не более<br>6.30      6.50   |                     | не более<br>6.10      6.30      |                     |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее<br>10      5        |                     | не менее<br>13      7           |                     |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее<br>+2      +3       |                     | не менее<br>+4      +5          |                     |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более<br>8,4      8,7     |                     | не более<br>8,1      8,4        |                     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее<br>150      145     |                     | не менее<br>180      165        |                     |
| 1.7.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество<br>раз    | не менее<br>2      -         |                     | не менее<br>5      -            |                     |
| 1.8.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество<br>раз    | не менее<br>-      3         |                     | не менее<br>-      6            |                     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "северная ходьба"        |   |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 2.1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее<br>10      5        |                     | не менее<br>13      7           |                     |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более<br>-      12.00     |                     | не более<br>-      11.45        |                     |
| 2.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с               | не более<br>15.00      -     |                     | не более<br>14.45      -        |                     |
| 2.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее<br>+4      +6       |                     | не менее<br>+6      +7          |                     |
| 2.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее<br>180      155     |                     | не менее<br>195      160        |                     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"          |   |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 3.1.  | Бросок набивного мяча весом 2 кг  | см                   | не менее<br>261      211     |                     | не менее<br>346      281        |                     |
| 3.2.  | Плавание  | м                    | держаться на воде            |                     | не менее<br>25      25          |                     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"        |   |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 4.1.  | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой                       | количество<br>раз    | не менее<br>2                |                     | не менее<br>3                   |                     |

|      |   |                |          |          |
|------|---|----------------|----------|----------|
|      | стрелке за 4 с. последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) |                |          |          |
| 4.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками  | см             | не менее | не менее |
|      |   |                | 20       | 15       |
|      |   |                | 23       | 17       |
| 4.3. | Вис на перекладине на двух руках  | с              | не менее | не менее |
|      |   |                | 30       | 25       |
|      |   |                | 35       | 25       |
| 4.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  | количество раз | не менее | не менее |
|      |   |                | 10       | 7        |
|      |   |                | 15       | 12       |

#### Подведение итогов:

- Вручение грамот и дипломов.
- Обсуждение с детьми их достижений и впечатлений.

| <b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b><br><b>Содержание занятий</b>   | <b>Количество часов</b><br><b>для учебных</b><br><b>групп</b> | <b>Форма аттестации</b><br><b>/контроля</b>  |
|--|---|--|
| <b>Теоретический материал:</b>   |   |  |
| Физическая культура, спорт и туризм  | 1   | -опрос;<br>-участие в беседе;<br>-краткий пересказ<br>учебного материала;<br>- семинары;<br>-устный анализ к<br>рисункам, фотогра-<br>фиям, фильмам. |
| Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России   | 0,5   |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений  | 0,5   |  |
| Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена   | 0,5   |  |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь, предупреждение травм, контрольное время на тренировках и соревнованиях | 0,5   |  |
| Общие основы методики обучения и тренировки  | 1   |  |
| Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке  | 1   |  |
| Техника, тактика ориентирования и методы их совершенствования  | 1   |  |
| Моральный и волевой облик спортсмена, основы психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков  | 1   |  |
| Правила соревнований по ориентированию   | 1   |  |
| Оборудование и инвентарь, места проведения занятий. Животный и растительный мир, охрана природы  | 1   |  |
| Разбор тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика  | 1   |  |
| <b>Всего:</b>  | <b>10</b>   |  |
| <b>Практические занятия</b>  |   |  |
| Общая физическая подготовка  | 108   | - сдача контрольных нормативов   |
| Специальная физическая подготовка  | 62  | - сдача контрольных нормативов ;текущий контроль   |
| Изучение и совершенствование техники и тактики   | 30  | -- сдача контрольных нормативов; текущий контроль.   |
| Участие в соревнованиях  | По календарному плану спортивных мероприятий                  | -участие в соревнованиях   |
| Инструкторская и судейская практика  | -   | .  |
| Выполнение контрольных нормативов  | 6   | - сдача контрольных нормативов   |
| <b>Всего:</b>  | <b>106</b>  |  |
| <b>Общее количество учебных часов</b>  | <b>216</b>  |  |



## Методическое обеспечение Программы

### *Практическая часть.*

**Общая физическая подготовка.** Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта-гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, туризмом и другими видами в зависимости от местных условий.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Вместе с тем применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

1. Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Изменение скорости движения.

Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полу приседе, полном приседе, выпадами, приставным и окрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища,

Бег вперед, назад, галопом вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки; движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания; отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях;

выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперед, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; принятие положения сидя из положения лежа на спине; смешанные упоры в положениях спиной и лицом вниз.

3. Гимнастика. Упражнения без предметов типа "зарядка" и "разминка". Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Акробатические упражнения: стойки, кувырки, перекаты, перевороты, "колесо" и др. Упражнения на гимнастических снарядах: канате, скамейке, бревне, перекладине, кольцах, коне, гимнастической стенке и др. Упражнения на гимнастической стенке: лазание с поочередным и одновременным перехватом рук и переступанием ног, приседания, прыжки, махи ног, стоя правым, левым боком и лицом к стенке, держание "угла". Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку. Ходьба и бег по скамейке.

4. Упражнения с предметами: скакалками, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча, сидя, стоя, лежа, обеими и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1-4 кг: маховые движения; броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями; перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на груди); в различных направлениях и

разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подкидывание его одной и обеими ногами (в прыжке). Эстафеты с передачей и бросками мяча.

Различные упражнения с гантелями и штангой. Приседания со штангой, толчки и рывки ее (вес штанги до 50-70% веса спортсмена).

5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

6. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах на дистанции 3, 5, 10, 15 и до 25 км. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Ложные падения.

7. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, ручной мяч 7:7, волейбол.

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. Преодоление туристской полосы препятствий.

8. Туризм. Загородные прогулки, походы выходного дня. Многодневные походы I-III категорий сложности.

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной на дистанции от 5 до 30 км. Бег "в гору". Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 50 км. Марши-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т. д. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два-три оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3:3, футбол 5:5 и т. д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастический стол. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) на разной высоте от пола.

Отталкивания от пола с хлопком из упора лежа. Приседания на двух и одной ногах; приседания с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, от груди, снизу, сбоку; броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% веса спортсмена) - повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. Эстафеты с переноской тяжестей (набивных мячей, камней, партнеров по команде и пр.).

### ***Изучение и совершенствование техники и тактики***

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Карты, их масштабы. Топографические карты. Условные знаки топографических карт. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, дорожная сеть, гидрография, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на картах с помощью горизонталей. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы, холма. Указатели направления скатов (берг-штрихи). Определение расстояний на карте. Определение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Простейшая маршрутная топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Контрольный пункт. Его оформление и принципы установки на местности. Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

### **Техника безопасности на занятиях.**

#### **Требования к обучающимся спортивным туризмом во время проведения занятий в специально оборудованном спортивном зале**

##### **Перед началом занятий спортсмен должен:**

- переобуться в сменную обувь
- переодеться в раздевалке, надеть форму и обувь, подходящую для занятий спортивным туризмом в зале
- снять с себя все предметы, представляющую опасность нанесения травмы для себя и других занимающихся (часы, украшения, висячие сережки и прочее)
- под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и зал к проведению занятий

##### **Во время занятий спортсмен должен:**

- выполнять все требования и указания руководителя секции
- поддерживать дисциплину в группе
- строго соблюдать правила пожарной безопасности
- брать и использовать инвентарь только с разрешения руководителя секции
- выполнять технические приёмы и упражнения только на исправном оборудовании
- немедленно сообщать руководителю секции о любых повреждениях и неисправностях инвентаря

- в случае недомогания, получении травмы или ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом руководителю секции
- в случае возникновения чрезвычайной ситуации, следовать указаниям руководителя секции

**После окончания занятий спортсмен должен:**

- под руководством тренера привести в порядок спортивный зал, сложить и убрать инвентарь в специально отведенное для хранения место
- организованно покинуть место проведения занятий
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом
- переодеться в раздевалке в сухую одежду и обувь

**Обучающимся запрещается:**

- использовать инвентарь без ведома и разрешения руководителя секции
- заходить в зал без сменной обуви и в верхней одежде
- включать и выключать электрический свет и электроприборы, трогать электрические розетки
- самостоятельно открывать или закрывать окна и двери
- выполнять упражнения или действия, не предусмотренные заданием руководителя секции
- покидать занятие без ведома и разрешения руководителя
- приносить посторонние предметы
- заходить в служебные помещения

**Требования к обучающимся спортивным туризмом во время проведения занятий на местности**

**Обучающиеся должны:**

- выполнять все требования и указания руководителя секции
- быть одетыми, иметь личную экипировку и снаряжение соответствующие погодным условиям и условиям на местности и заранее оговоренные и согласованные с руководителем секции
- соблюдать дисциплину и правила поведения на местности
- передвигаться или находиться на местности организованной группой
- вблизи дорог общего пользования строго соблюдать правила дорожного движения

### Содержание Программы СОП-2

| Разделы подготовки.                              | Всего часов (план)                           | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| <b>I. Теория.</b>                                | <b>10</b>                                    | 2        | 1       | 1      | 1       | 2      | 1       | 1    | 1      |     |
| <b>II. Практические занятия.</b>                 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1.Общефизическая подготовка.                     | <b>108</b>                                   | 12       | 12      | 12     | 12      | 12     | 12      | 12   | 12     | 12  |
| 2.Специальная подготовка.                        | <b>62</b>                                    | 7        | 7       | 7      | 7       | 7      | 7       | 8    | 6      | 6   |
| 3.Изучение и совершенствование техники и тактики | <b>30</b>                                    | 3        | 4       | 4      | 4       | 3      | 4       | 3    | 2      | 3   |
| 4. Инструкторская и судейская практика           | -  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>III. Контрольно-переводные нормативы.</b>     | <b>6</b>                                     |          |         |        |         |        |         |      | 3      | 3   |
| <b>IV. Участие в соревнованиях.</b>              | По календарному плану спортивных мероприятий |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Всего часов в месяц.                             |  | 24       | 24      | 24     | 24      | 24     | 24      | 24   | 24     | 24  |
| <b>ИТОГО часов в год.</b>                        | <b>216</b>                                   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

#### Список литературы

- 1.Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТСК МО РФ, 2000.
- 2.Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
- 3.Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985
- 4.Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с

#### Электронные ресурсы

1. Сайт федерации спортивного туризма России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.tssr.ru>, свободный.
2. Сайт поисковой системы «Google»: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.google.ru>, свободный.

#### Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».