



Администрация города Коврова Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детской культуры «Дегтярёвец»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от « 28 » мая 2025г. Протокол № 04

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » мая 2025г. Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДК «Дегтярёвец»
П. В. Шилов
приказ № 08/1 от «29» мая 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Клуб спортивного туризма «Арсенал»»**

Направленность: туристско-краеведческая
Вид программы: модифицированная
Возраст учащихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 4 года
Уровень сложности: базовый

Составитель:
Платов Даниил Александрович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ковров
2025

Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка:	3
1.2	Цель и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	14
1.4	Планируемые результаты	15
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1	Календарный учебный график (Приложение № 1)	16
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Формы аттестации	17
2.4	Оценочные материалы	18
2.5	Методические материалы	19
2.6	Список литературы	19
	Приложения к программе	21
	Приложение № 1 – Календарный учебный график	22
	Приложение № 2 – Репертуарный план	25
	Приложение № 3 – Памятка для родителей	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет *туристско-краеведческую* направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Клуб спортивного туризма «Арсенал» основана на идеях и положениях нормативных документов таких как:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Владимирской области № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;
19. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
20. Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
21. Положение «По организации индивидуальных форм занятий в образовательно-воспитательном пространстве «Дегтярёвец».

Актуальность программы.

Актуальность программы вызвана повышением всестороннего развития ребенка в условиях природной среды, уровня безопасного поведения в природной и социальной среде.

Программа *«Клуб спортивного туризма «Арсенал»* составлена на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / *под ред.* д.п.н. заслуженного учителя Российской Федерации Ю.С. Константинова, рекомендованных Министерством образования и науки РФ.

Дополнительная образовательная программа основывается:

- примерной (типовой) программе: «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.;

- программах для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТМК, 2000-2006 гг.);

- на программе обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТМК, 2009г.;

- на модифицированной программе «Пешеходный туризм» А. Андреева, 2006г.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

С ранних лет дети приобретают двигательные умения и навыки, чем раньше ребенок начинает заниматься своим развитием, тем быстрее он сможет достичь всесторонних результатов. У детей в школьные годы больше времени для занятий в секциях и кружках.

Занимающийся в секции или кружке ребенок, будет превосходить в развитии сверстников, которые не нашли себя в дополнительных от учёбы занятиях.

При занятии в секции или кружке, ребенок приобретает не только умения и навыки, но и может найти дальнейшую профессию.

Отличительная особенность программы.

Программа основывается *на принципах*: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий.

Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;

- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу спортивной и социальной самореализации личности;

- воспитать устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;

- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Владимирской области;

- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Вид программы – модифицированная.

Адресат программы.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта. Она рассчитана на возраст детей 8-18 лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах, туристском лагере и соревнованиях.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы – 4 года.

Формы обучения.

Форма обучения – очная с возможностью применения дистанционных форм обучения. Занятия групповые по 10-15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному в ДДК «Дегтярёвец», что обусловлено существующей благоприятной материальной базой.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа предназначена для освоения учебного материала с учащимися разных возрастов:

Уровень	Продолжительность обучения, лет	Возраст учащихся	Количество часов
Ознакомительный	1	8-10	144
Базовый	1	11-13	216
Базовый	1	14-16	216
Базовый	1	16-18	216
Итого: 792 часа			

Возрастное деление является примерным и обусловлено прежде всего необходимостью соответствия нагрузок возрастному уровню учащихся. Однако в индивидуальных случаях в зависимости от желания и способностей обучающегося он может быть зачислен в группу независимо от возрастных рамок, но не раньше 8 лет.

В объединении Клуб спортивного туризма «Арсенал» могут входить все желающие, но с предоставлением разрешающей справки от педиатра.

Занятия проходят:

1 – й год обучения, 2 раза в неделю по 2 часа.

2,3,4 – й года обучения, 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа.

Продолжительность занятий для учащихся 1 – х и 2 – х классов составляет 35 минут, для учащихся 3 – 5 – х классов по 40 минут, для учащихся 6 – 11 – х классов 45 минут. Перемена между занятиями 10 минут.

Возможны разновозрастные группы и добор в группы в течении всего учебного года.

Наполняемость групп:

1 – й год обучения 15 человек;

2 – й год обучения 10 – 12 человек;

3 – 4 – й год обучения 8 – 10 человек.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формировать культуру здорового образа жизни, укреплять здоровье учащихся посредством приобщения их к занятиям спортивным туризмом.

Задачи программы:

Личностные:

– Воспитывать волевые качества, такие как целеустремлённость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Метапредметные:

– Развивать физические и духовные качества, силу и выносливость.

Предметные:

– Формировать навыки преодоления различных препятствий, которые встречаются в повседневной жизни.

Задачи первого года обучения:

Личностные:

– Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Метапредметные:

– Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные:

– Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Задачи второго года обучения:**Личностные:**

– Воспитывать навыки общения в разновозрастном коллективе и ответственность за свои действия.

Метапредметные:

– развивать навыки включения в различные виды деятельности.

Предметные:

– развивать уверенность при прохождении дистанций.

Задачи третьего года обучения:**Личностные:**

– воспитывать командный дух, уважение к себе и другим учащимся.

Метапредметные:

– развивать мышечную и дыхательную выносливость.

Предметные:

– углублять знания технических навыков и умений.

Задачи четвертого года обучения:**Личностные:**

– воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдение экологических требований.

Метапредметные:

– содействовать правильному физическому развитию учащихся.

Предметные:

– совершенствовать навыки преодоления технических приемов.

Содержание программы.

Программа предполагает широкое использование методических пособий, показательных выступлений, участия в соревнованиях, работа с большим количеством специальных средств (индивидуальная страховочная система, карабины, веревки, зажимы и т.д.).

Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ознакомление детей с содержанием программы. Режим работы, основные темы. Необходимое оборудование. Инструмент и материалы. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.	2	2		Опрос
2	Техника спортивного туризма	60	4	56	
2.1	Знакомство с Правилами и Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму.	2	2		Опрос
2.2	Знакомство со специальными техническими средствами, для преодоления всевозможных	2	2		Опрос

	этапов дистанции				
2.3	Изучение основных узлов.	8		8	Соревнование
2.4	Умение надевать и работать с индивидуальной страховочной системой	6		6	Соревнование
2.5	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	6		6	Тест
2.6	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.	28		28	Соревнование
2.7	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов.	8		8	Соревнование
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	58	4	54	
3.1	Основные знания в области улучшения физической работоспособности организма.	1	1		Опрос
3.2	Основные показатели оценки физических качеств спортсмена.	1	1		Опрос
3.3	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.	2	2		
3.4	Упражнения для развития силы	12		12	Тест
3.5	Упражнения для развития выносливости	10		10	Тест
3.6	Упражнения для развития гибкости	10		10	Тест
3.7	Упражнения для развития координации	10		10	Тест
3.8	Упражнения для развития быстроты	12		12	Тест
4	Спортивное ориентирование	24	4	20	
4.1	Разновидность карт, компасов.	1	1		Опрос
4.2	Виды ориентирования.	1	1		Опрос
4.3	Виды топографических карт и их содержание.	2	2		Опрос
4.4	Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты.	2		2	Тест
4.5	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте.	4		4	Тест
4.6	Изучение топографических знаков.	6		6	Тест
4.7	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.	8		8	Соревнование
	Всего:	144	14	130	

Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности.	1,5	1,5		Опрос
2	Техника спортивного туризма	91,5	1,5	90	
2.1	Разбор нововведений в Правилах и Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму.	1,5	1,5		Опрос
2.2	Повторение основных узлов и изучение новых.	9		9	Соревнование
2.3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	9		9	Тест
2.4	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.	51		51	Соревнование
2.5	Разбор и отработка самостоятельной	21		21	Соревнование

	организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов.				
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	87	3	84	
3.1	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.	3	3		
3.2	Упражнения для развития силы	18		18	Тест
3.3	Упражнения для развития выносливости	18		18	Тест
3.4	Упражнения для развития гибкости	18		18	Тест
3.5	Упражнения для развития координации	15		15	Тест
3.6	Упражнения для развития быстроты	15		15	Тест
4	Спортивное ориентирование	36	6	30	
4.1	Разновидность карт, компасов. Виды ориентирования.	3	3		Опрос
4.2	Виды топографических карт и их содержание.	3	3		Опрос
4.3	Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты.	3		3	Тест
4.4	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте.	6		6	Тест
4.5	Изучение топографических знаков.	9		9	Тест
4.6	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.	12		12	Соревнование
	Всего:	216	12	204	

Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности.	1,5	1,5		Опрос
2	Техника спортивного туризма	91,5	1,5	90	
2.1	Разбор нововведений в Правилах и Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму.	1,5	1,5		Опрос
2.2	Повторение основных узлов и изучение новых.	9		9	Соревнование
2.3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	9		9	Тест
2.4	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.	51		51	Соревнование
2.5	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов.	21		21	Соревнование
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	87	3	84	
3.1	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.	3	3		
3.2	Упражнения для развития силы	18		18	Тест
3.3	Упражнения для развития выносливости	18		18	Тест
3.4	Упражнения для развития гибкости	18		18	Тест
3.5	Упражнения для развития координации	15		15	Тест
3.6	Упражнения для развития быстроты	15		15	Тест
4	Спортивное ориентирование	36	6	30	

4.1	Разновидность карт, компасов. Виды ориентирования.	3	3		Опрос
4.2	Прохождение задания «Звёздочка»	6		6	Соревнование
4.3	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте.	6		6	Тест
4.4	Изучение топографических знаков.	9		9	Тест
4.5	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.	12		12	Соревнование
	Всего:	216	12	204	

Учебный план 4 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности.	1,5	1,5		Опрос
2	Техника спортивного туризма	91,5	1,5	90	
2.1	Разбор нововведений в Правилах и Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму.	1,5	1,5		Опрос
2.2	Повторение основных узлов и изучение новых.	6		6	Соревнование
2.3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.	54		54	Соревнование
2.4	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	30		30	Соревнование
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	87	3	84	
3.1	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.	3	3		
3.2	Упражнения для развития силы	18		18	Тест
3.3	Упражнения для развития выносливости	18		18	Тест
3.4	Упражнения для развития гибкости	18		18	Тест
3.5	Упражнения для развития координации	15		15	Тест
3.6	Упражнения для развития быстроты	15		15	Тест
4	Спортивное ориентирование	36		36	
4.1	Прохождение задания «Звёздочка»	9		9	Соревнование
4.2	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте.	6		6	Тест
4.3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.	21		21	Соревнование
	Всего:	216	9	207	

Содержание учебного плана.

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретические занятия.

- Ознакомление детей с содержанием программы.
- Режим работы, основные темы.
- Необходимое оборудование. Инструмент и материалы.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Правила дорожного движения.

Тема 2. Техника спортивного туризма.

Теоретические занятия.

- Знакомство с Правилами и Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму.
- Знакомство со специальными техническими средствами, для преодоления всевозможных этапов дистанции.

Практические занятия.

- Изучение основных узлов.
- Умение надевать и работать с индивидуальной страховочной системой.
- Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.
- Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение.
- Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Теоретические занятия.

- Основные знания в области улучшения физической работоспособности организма.
- Основные показатели оценки физических качеств спортсмена.
- Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.

Практические занятия.

- Комплекс упражнений для развития физических качеств спортсмена.
- Беговые упражнения для развития силы и выносливости.

Тема 4. Спортивное ориентирование.

Теоретические занятия.

- Разновидность карт, компасов.
- Виды ориентирования.
- Виды топографических карт и их содержание.

Практические занятия.

- Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты.
- Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте.
- Изучение топографических знаков.
- Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретические занятия.

- Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Техника спортивного туризма.

Теоретические занятия.

- Разбор нововведений в Правилах и Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму.

Практические занятия.

- Повторение основных узлов и изучение новых.
- Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение
- Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.
- Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на

дистанциях 3 и 4 классов.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Теоретические занятия.

- Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.

Практические занятия.

- Комплекс упражнений для развития физических качеств спортсмена.
- Беговые упражнения для развития силы и выносливости.

Тема 4. Спортивное ориентирование.

Теоретические занятия.

- Разновидность карт, компасов.
- Виды ориентирования.
- Виды топографических карт и их содержание.

Практические занятия.

- Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты.
- Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте.
- Изучение топографических знаков.
- Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретические занятия.

- Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Техника спортивного туризма.

Теоретические занятия.

- Разбор нововведений в Правилах и Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму.

Практические занятия.

- Повторение основных узлов и изучение новых.
- Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение
- Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.
- Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Теоретические занятия.

- Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.

Практические занятия.

- Комплекс упражнений для развития физических качеств спортсмена.
- Беговые упражнения для развития силы и выносливости.

Тема 4. Спортивное ориентирование.

Теоретические занятия.

- Разновидность карт, компасов.
- Виды ориентирования.

Практические занятия.

- Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты;
- Прохождение задания «Звёздочка»;
- Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте;
- Изучение топографических знаков;

- Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.

Содержание учебного плана 4-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретические занятия.

- Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Техника спортивного туризма.

Теоретические занятия.

- Разбор нововведений в Правилах и Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму.

Практические занятия.

- Повторение основных узлов и изучение новых.
- Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.
- Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Теоретические занятия.

- Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.

Практические занятия.

- Комплекс упражнений для развития физических качеств спортсмена.
- Беговые упражнения для развития силы и выносливости.

Тема 4. Спортивное ориентирование.

Практические занятия.

- Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты;
- Прохождение задания «Звёздочка»;
- Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте;
- Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.

1.4. Планируемые результаты.

Программы:

Личностные:

- воспитать волевые качества, такие как целеустремлённость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Метапредметные:

- развить физические и духовные качества, силу и выносливость.

Предметные:

- сформировать навыки преодоления различных препятствий, которые встречаются в повседневной жизни.

Первого года обучения:

Личностные:

- Сформировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Метапредметные:

- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные:

- Приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Второго года обучения:**Личностные:**

- Воспитать навыки общения в разновозрастном коллективе и ответственность за свои действия.

Метапредметные:

- развить навыки включения в различные виды деятельности.

Предметные:

- развить уверенность при прохождении дистанций.

Третьего года обучения:**Личностные:**

- воспитать командный дух, уважение к себе и другим учащимся.

Метапредметные:

- развить мышечную и дыхательную выносливость.

Предметные:

- углубить знания технических навыков и умений.

Четвертого года обучения:**Личностные:**

- воспитать чувство бережного отношения к природе и соблюдение экологических требований.

Метапредметные:

- содействовать правильному физическому развитию учащихся.

Предметные:

- совершенствовать навыки преодоления технических приемов.

К концу 1-го учебного года ребенок должен:

- уметь вязать узлы, знать их название, работать с индивидуальной страховочной системой, пользоваться карабинами, фрикционными устройствами, зажимами;
- преодолевать всевозможные этапы и препятствия встречающиеся в повседневной жизни;
- знать основные элементы пешеходных дистанций;
- уметь организовывать страховку, самостраховку, сопровождение;
- выполнять нормативы на юношеские разряды по спортивному туризму, ориентированию и туристскому многоборью;
- принять участие в соревнованиях по спортивному туризму.

К концу 2-го учебного года ребенок должен:

- быстро и правильно одевать индивидуальную страховочную систему;
- проходить этапы и блоки этапов 1,2 и 3 классов сложности;
- Проходить как личные дистанции, так и дистанции связки, и дистанции группы;
- Регулярно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

К концу 3-го учебного года ребенок должен:

- Уметь разбирать технику и строить тактику прохождения дистанций;
- проходить этапы и блоки этапов 1,2,3,4 классов сложности;
- Уметь без труда пользоваться компасом, строить маршруты по азимуту;

- Регулярно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

К концу 4-го учебного года ребенок должен:

- Уметь разбирать технику и строить тактику прохождения дистанций;
- проходить этапы и блоки этапов 1,2,3,4,5 классов сложности;
- Уметь рассчитывать расстояние по карте, строить маршруты по азимуту;
- Регулярно участвовать и быть победителем и призером в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию;
- Иметь разряд по спортивному туризму.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график см. приложение 1.

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение.

Для организации работы по данной программе в учреждении выделен большой, площадью 288 м², и малый спортивный зал, площадью 37 м², в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 Спортивные залы оборудованы центральным отоплением и приточной вентиляцией. В большом спортивном зале имеется две раздевалки с туалетными комнатами, оборудованными раковинами для мытья рук. Стены, в обоих залах, окрашены в светло-зеленый цвет. Пол покрыт крашеной фанерной плитой. Освещенность спортивных залов соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Большой спортивный зал оборудован: шведскими стенками (9 штук), гимнастическими скамейками (7 штук), турниками (9 штук), точками опоры для крепления перил технических этапов (15 штук), скалодромами (2 штуки). Малый спортивный зал оборудован: шведскими стенками (2 штуки), турниками (2 штуки), точками опоры для крепления перил технических этапов (3 штуки).

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 человек. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями. Обязательно раковина с водой.

Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

Также имеются индивидуальные приспособления, с которыми работают обучающиеся: индивидуальные страховочные системы (20 штук), карабины (120 штук), зажимы (30 штук), веревки (23 штуки), каски (16 штук).

Информационное обеспечение.

Для проведения теоретических занятий и разбора техники и тактики применяется ПК, проектор, доска, колонки.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения художественного направления.

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим образованием, первой категории, стаж работы не менее 5 лет.

2.3. Формы аттестации.

В целях эффективности реализации образовательной программы в учебный процесс включены следующие виды мониторинга:

- входящий (в начале учебного года);
- текущий, или промежуточный (в середине учебного года);
- итоговый (в конце учебного года).

Используются такие методы контроля, как опрос, тестирование и соревнование.

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся происходит на каждом занятии (в конце каждого занятия педагог подводит итог проведенной работы, отмечает положительные и отрицательные моменты), и на специальных контрольных занятиях. Педагог обращает внимание на правильность выполнения технического элемента.

Форма аттестации учитывает возраст ребенка, уровень его подготовки и его индивидуальные особенности. Уровень степени сформированности умений, навыков и информированности определяется как низкий, средний и высокий, что соответствует обозначенному проценту выполнения предложенных заданий: низкий – >50%, средний – 51 - 69%; высокий – 70 - 100%.

Высокий уровень - 70%-100%.баллов.

Ребёнок владеет учебным материалом в соответствии с требованиями программы, применяет знания на практике не только в типовой ситуации. Ребёнок активен, инициативен, способен выполнять практическую работу преимущественно самостоятельно, для него характерна и творческая деятельность.

Средний уровень - 51-69% баллов.

Ребёнок владеет основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы, но для его практической деятельности характерен в основном репродуктивный уровень. Усвоенные знания он применяет в типовых ситуациях.

Низкий уровень -50% и ниже баллов.

Ребёнок не усвоил материал учебной программы в полном объеме. Он владеет основными знаниями и умениями, но применение их на практике вызывает у него затруднения.

Оценка результатов работы детей для родителей проводится в виде: консультирование родителей на конец учебного года по вопросам динамики развития познавательной деятельности ребёнка и методических рекомендаций родителям.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень достижений, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, демонстрация достижений, диагностическая карта, конкурс, контрольная работа, научно-практическая конференция, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование, турнир, фестиваль и др.

2.4. Оценочные материалы

Тема 1. Вводное занятие.

Опрос.

Тема 2. Техника спортивного туризма.

Опрос, результаты контрольной тренировки и соревнований по спортивному туризму, выполнение спортивных разрядов и званий.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая

подготовка (СФП).

Тестирование физических качеств.

Тема 4. Спортивное ориентирование.

Опрос, результаты контрольной тренировки и соревнования по спортивному ориентированию, выполнение спортивных разрядов.

2.5. Методические материалы.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, походы) как в помещении, так и на природе, так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы, конкурсы и т.д.) Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов. Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. В работе педагога используются следующие методы: пассивный, активный и интерактивный. Пассивный метод ставит ребёнка в позицию наблюдателя, не способствует проявлению его творческой активности, поэтому обычно применяется на начальном этапе обучения, где используются теоретические занятия, беседы, инструктажи. Исключительно эффективным способом формирования интеллектуально развитой нравственной личности является использование активного и интерактивного методов. Поэтому центральное место в учебном процессе занимают учебно-тренировочные занятия, прогулки на местности, практические занятия на природе, экскурсии, походы, игры на местности, моделирование, различные конкурсы и викторины, дидактические и деловые игры, подготовка творческих заданий и выступлений, профильные смены в летних оздоровительных лагерях. Такая форма, как соревнования воспитывает чувство ответственности, «чувство локтя», умение оценить свои возможности, поделиться своим опытом и поучиться у других, развивает коммуникативные навыки. Основу методики обучения составляют педагогические технологии коллективного обучения, коммуникативные технологии, основанные на гуманистической педагогике. Для промежуточной оценки уровня усвоения отдельных разделов программы используются такие методы проверки как: практические занятия в кабинете и на местности, зачетные работы, письменные отчеты, соревнования, тренировки. Для старших обязательным является такая форма, как организация практических занятий для младших возрастов обучающихся, что повышает социально-педагогический аспект программы, помогая реализоваться старшекласснику как наставнику, полноправному партнеру руководителя. Форма проведения

2.6. Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) М.: ФЦДЮТ и Т. 2008.
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм», - Туристско-спортивный союз России, М.,2022
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2005 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
5. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002
6. Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. - М., 2007
7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.

Список литературы для обучающихся

1. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм», - Туристско-спортивный союз России, М.,2022.
3. Узлы. Способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2006.

Список литературы для родителей

1. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2013.
2. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2010

Календарный учебный график на 2025 / 2026 уч. год
Объединение Клуб спортивного туризма «Арсенал» 1-й год обучения

№ № п/ п	М ес яц	Неделя/ число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контро ля
1	Сентябрь	16.09	по расписанию	групповая	2	Ознакомление детей с содержанием программы. Режим работы, основные темы. Необходимое оборудование. Инструмент и материалы. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.	МБОУ СОШ №8	опрос
2		18.09	по расписанию	групповая	2	Знакомство с Правилами и Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму	МБОУ СОШ №8	опрос
3		23.09	по расписанию	групповая	2	Знакомство со специальными техническими средствами, для преодоления всевозможных этапов дистанции	МБОУ СОШ №8	опрос
4		25.09	по расписанию	групповая	2	Основные знания в области улучшения физической работоспособности организма. Основные показатели оценки физических качеств спортсмена	МБОУ СОШ №8	опрос
5		30.09	по расписанию	групповая	2	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена	МБОУ СОШ №8	
6	Октябрь	02.10	по расписанию	групповая	2	Умение надевать и работать с индивидуальной страховочной системой	МБОУ СОШ №8	соревн.
7		07.10	по расписанию	групповая	2	Изучение основных узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
8		09.10	по расписанию	групповая	2	Изучение основных узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
9		14.10	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
10		16.10	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
11		21.10	по расписанию	групповая	2	Умение надевать и работать с индивидуальной страховочной системой	МБОУ СОШ №8	соревн.
12		23.10	по расписанию	групповая	2	Умение надевать и работать с индивидуальной страховочной системой	МБОУ СОШ №8	соревн.
13		28.10	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест

14		30.10	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
15	Ноябрь	06.11	по расписанию	групповая	2	Изучение основных узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
16		11.11	по расписанию	групповая	2	Изучение основных узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
17		13.11	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
18		18.11	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
19		20.11	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
20		25.11	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
21		27.11	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
22	Декабрь	02.12	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
23		04.12	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
24		09.12	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
25		11.12	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
26		16.12	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
27		18.12	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
28		23.12	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
29		30.12	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
30	Январь	13.01	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
31		15.01	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
32		20.01	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
33		22.01	по расписанию	групповая	2	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	тест
34		27.01	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
35	в р а л	29.01	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
36		03.02	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
37		05.02	по расписанию	групповая	2	Умение организовывать страховку, самостраховку,	МБОУ СОШ №8	тест

						сопровождение		
38		10.02	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
39		12.02	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
40		17.02	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
41		19.02	по расписанию	групповая	2	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	тест
42		24.02	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
43		26.02	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
44	Март	03.03	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
45		05.03	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
46		10.03	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
47		12.03	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
48		17.03	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
49		19.03	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
50		24.03	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
51		26.03	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
52		31.03	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
53	Апрель	02.04	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
54		07.04	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
55		09.04	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
56		14.04	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
57		16.04	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
58		21.04	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест

59	Май	23.04	по расписанию	групповая	2	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
60		28.04	по расписанию	групповая	2	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
61		30.04	по расписанию	групповая	2	Разновидность карт, компасов. Виды ориентирования	МБОУ СОШ №8	опрос
62		05.05	по расписанию	групповая	2	Виды топографических карт и их содержание	МБОУ СОШ №8	опрос
63		07.05	по расписанию	групповая	2	Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты	МБОУ СОШ №8	тест
64		12.05	по расписанию	групповая	2	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	тест
65		14.05	по расписанию	групповая	2	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	тест
66		19.05	по расписанию	групповая	2	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
67		21.05	по расписанию	групповая	2	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
68		26.05	по расписанию	групповая	2	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
69		28.05	по расписанию	групповая	2	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
70		29.05	по расписанию	групповая	2	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
Всего часов:					144			

Календарный учебный график на 2025 / 2026 уч. год
Объединение Клуб спортивного туризма «Арсенал» 2-й год обучения

№ · № п/ п	М ес яц	Неделя/ число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контро ля
1	Сентябрь	01.09	по расписанию	групповая	3	Инструктаж по технике безопасности. Разбор нововведений в Правила и Регламент по СТ	МБОУ СОШ №8	опрос
2		05.09	по расписанию	групповая	3	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена	МБОУ СОШ №8	опрос
3		08.09	по расписанию	групповая	3	Повторение основных узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
4		12.09	по расписанию	групповая	3	Изучение новых узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
5		15.09	по расписанию	групповая	3	Изучение новых узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
6		19.09	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
7		22.09	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
8		26.09	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
9		29.09	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
10	Октябрь	03.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
11		06.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
12		10.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
13		13.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
14		17.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
15		20.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
16		24.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
17		27.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления	МБОУ СОШ №8	соревн.

						технических этапов		
18		31.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
19	Ноябрь	03.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
20		07.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
21		10.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
22		14.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
23		17.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
24		21.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
25		24.11	по расписанию	групповая	3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	соревн.
26		28.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
27	Декабрь	01.12	по расписанию	групповая	3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	соревн.
28		05.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
29		08.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
30		12.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
31		15.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
32		19.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
33		22.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
34		26.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
35	Январь	29.12	по расписанию	групповая	3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	соревн.
36		12.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
37		16.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
38		19.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
39		23.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации	МБОУ СОШ №8	соревн.

						технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов		
40		26.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
41		30.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
42		02.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
43		06.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
44		09.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
45		13.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
46		16.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
47		20.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
48		27.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
49		02.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
50		06.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
51		09.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
52		13.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
53		16.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
54		20.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
55		23.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
56		27.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
57		30.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
58		03.04	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
59		06.04	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
60		10.04	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест

61		13.04	по расписанию	групповая	3	Разновидность карт, компасов. Виды ориентирования	МБОУ СОШ №8	опрос
62		17.04	по расписанию	групповая	3	Виды топографических карт и их содержание	МБОУ СОШ №8	опрос
63		20.04	по расписанию	групповая	3	Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты	МБОУ СОШ №8	тест
64		24.04	по расписанию	групповая	3	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	тест
65		27.04	по расписанию	групповая	3	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	тест
66	Май	04.05	по расписанию	групповая	3	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
67		08.05	по расписанию	групповая	3	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
68		11.05	по расписанию	групповая	3	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
69		15.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
70		18.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
71		22.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
72		25.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
Всего часов:					216			

Календарный учебный график на 2025 / 2026 уч. год
Объединение Клуб спортивного туризма «Арсенал» 3-й год обучения

№ · № п/ п	М ес яц	Неделя/ число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контро ля
1	Сентябрь	04.09	по расписанию	групповая	3	Инструктаж по технике безопасности. Разбор нововведений в Правила и Регламент по СТ	МБОУ СОШ №8	опрос
2		07.09	по расписанию	групповая	3	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена	МБОУ СОШ №8	опрос
3		11.09	по расписанию	групповая	3	Повторение основных узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
4		14.09	по расписанию	групповая	3	Изучение новых узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
5		18.09	по расписанию	групповая	3	Изучение новых узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
6		21.09	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
7		25.09	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
8		28.09	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
9	Октябрь	02.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
10		05.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
11		09.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
12		12.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
13		16.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
14		19.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
15		23.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
16		26.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
17		30.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления	МБОУ СОШ №8	соревн.

						технических этапов		
18	Ноябрь	02.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
19		06.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
20		09.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
21		13.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
22		16.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
23		20.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
24		23.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
25		27.11	по расписанию	групповая	3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	соревн.
26		30.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
27	Декабрь	04.12	по расписанию	групповая	3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	соревн.
28		07.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
29		11.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
30		14.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
31		18.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
32		21.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
33		25.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
34		28.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
35	Январь	11.01	по расписанию	групповая	3	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	МБОУ СОШ №8	соревн.
36		15.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
37		18.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
38		22.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
39		25.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации	МБОУ СОШ №8	соревн.

						технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов		
40		29.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
41	Февраль	01.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
42		05.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
43		08.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
44		12.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
45		15.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
46		19.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
47		22.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
48		26.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
49	Март	01.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
50		05.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
51		12.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
52		15.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
53		19.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
54		22.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
55		26.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
56		29.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
57	Апрель	02.04	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
58		05.04	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
59		09.04	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3 и 4 классов	МБОУ СОШ №8	соревн.
60		12.04	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест

61		16.04	по расписанию	групповая	3	Разновидность карт, компасов. Виды ориентирования	МБОУ СОШ №8	опрос
62		19.04	по расписанию	групповая	3	Прохождение задания «Звёздочка»	МБОУ СОШ №8	соревн.
63		23.04	по расписанию	групповая	3	Прохождение задания «Звёздочка»	МБОУ СОШ №8	соревн.
64		26.04	по расписанию	групповая	3	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	тест
65		30.04	по расписанию	групповая	3	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	тест
66	Май	03.05	по расписанию	групповая	3	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
67		07.05	по расписанию	групповая	3	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
68		10.05	по расписанию	групповая	3	Изучение топографических знаков	МБОУ СОШ №8	тест
69		14.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
70		17.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
71		21.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
72		24.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
Всего часов:					216			

Календарный учебный график на 2025 / 2026 уч. год
Объединение Клуб спортивного туризма «Арсенал» 4-й год обучения

№ · № п/ п	М ес яц	Неделя/ число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контро ля
1	Сентябрь	04.09	по расписанию	групповая	3	Инструктаж по технике безопасности. Разбор нововведений в Правила и Регламент по СТ	МБОУ СОШ №8	опрос
2		07.09	по расписанию	групповая	3	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена	МБОУ СОШ №8	опрос
3		11.09	по расписанию	групповая	3	Повторение основных узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
4		14.09	по расписанию	групповая	3	Изучение новых узлов	МБОУ СОШ №8	соревн.
5		18.09	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
6		21.09	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
7		25.09	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
8		28.09	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
9	Октябрь	02.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
10		05.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
11		09.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
12		12.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
13		16.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
14		19.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
15		23.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
16		26.10	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест

17		30.10	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
18	Ноябрь	02.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
19		06.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
20		09.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
21		13.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
22		16.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
23		20.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
24		23.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
25		27.11	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
26		30.11	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
27		04.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
28	Декабрь	07.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
29		11.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
30		14.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
31		18.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
32		21.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
33		25.12	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
34		28.12	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
35	Январь	11.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
36		15.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
37		18.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
38		22.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест

39		25.01	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
40		29.01	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
41	Февраль	01.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
42		05.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
43		08.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
44		12.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
45		15.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
46		19.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
47		22.02	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
48		26.02	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
49	Март	01.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
50		05.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
51		12.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
52		15.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития координации	МБОУ СОШ №8	тест
53		19.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
54		22.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития быстроты	МБОУ СОШ №8	тест
55		26.03	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.
56		29.03	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития силы	МБОУ СОШ №8	тест
57	Апрель	02.04	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов	МБОУ СОШ №8	соревн.
58		05.04	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №8	тест
59		09.04	по расписанию	групповая	3	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 3,4,5 классов.	МБОУ СОШ №8	соревн.

60		12.04	по расписанию	групповая	3	Упражнения для развития гибкости	МБОУ СОШ №8	тест
61		16.04	по расписанию	групповая	3	Прохождение задания «Звёздочка»	МБОУ СОШ №8	соревн.
62		19.04	по расписанию	групповая	3	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	тест
63		23.04	по расписанию	групповая	3	Прохождение задания «Звёздочка»	МБОУ СОШ №8	соревн.
64		26.04	по расписанию	групповая	3	Нахождение и вычерчивание азимута на горизонте и на карте	МБОУ СОШ №8	соревн.
65		30.04	по расписанию	групповая	3	Прохождение задания «Звёздочка»	МБОУ СОШ №8	соревн.
66	Май	03.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
67		07.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
68		10.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
69		14.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
70		17.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
71		21.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
72		24.05	по расписанию	групповая	3	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования	МБОУ СОШ №8	соревн.
Всего часов:					216			

Оценочная таблица тестирования физических качеств

Оценка Норматив	Отл.				Хор.				Удовл.				Не удовл.			
	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.
Год обучения																
Подтягивания на жумаре	3	4	6	10	2	3	5	9	1	2	4	8	0	2	4	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.)	30	40	50	60	25	35	45	55	20	30	40	50	15	25	35	45
Бег 1000 метров (мин.)	5.30	5.10	4.50	4.30	5.50	5.30	5.10	4.50	6.10	5.50	5.30	5.10	7.00	6.40	6.20	6.00
Кросс 3 км (мин.)	18	17	16	15	19	18	17	16	20	19	18	17	21	20	19	18
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	20	24	27	30	17	20	23	26	15	17	19	21	10	12	14	16