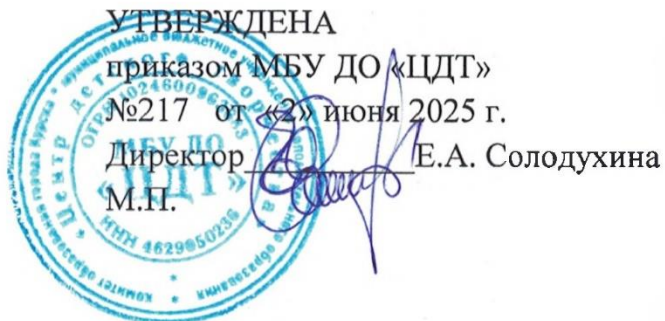


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №5
от «30» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ О
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы – 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Переверзева Светлана Алексеевна,

г. Курск, 2025г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	5
1.3.Задачи программы.....	5
1.4.Содержание программы.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1.Календарный учебный график.....	20
2.2. Учебный план.....	20
2.3. Оценочные материалы.....	23
2.4. Формы аттестации.....	23
2.5. Методическое обеспечение.....	23
2.6. Условия реализации программы	25
3. Рабочая программа воспитания.....	27
4. Календарный план воспитательной работы.....	29
5. Список литературы.....	30
6. Приложения.....	32

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 23.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
8. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказ комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.
9. Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности. С 2006 года данный вид выделен в ЕСВК как туризм спортивный (дистанция – пешеходная).

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности обучающегося.

Программы, представленные в сборнике «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» не отражают специфику подготовки спортсменов туристского многоборья (в настоящее время дистанции - пешеходной). В программах указаны лишь темы в некоторых разделах, раскрывающие сущность туристского многоборья.

В результате проблемно-ориентированного анализа деятельности учащихся, а также развитием данной дисциплины в системе дополнительного образования, реально возникла потребность в разработке новой программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию спорта в Курской области, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов в спортивном туризме.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Уровень программы - базовый.

Адресат программы - программа предназначена для обучающихся младшего и старшего школьного возраста (7-15 лет), проявляющим интерес к спортивному туризму и ориентированию, как видам спорта, самостоятельным туристским путешествиям.

Дети 9-10 лет

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

Младшие подростки 11-12 лет

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

Подростки 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и

утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Объем и сроки освоения программы

Объем программы: 648 часов.

Сроки реализации программы: 3 учебных года.

Время, отведенное на обучение, в первый год составляет 144 часа, во второй 216 часов, в третий – 288 часов.

Режим занятий:

1 год обучения	2 часа 2 раза в неделю
2 год обучения	3 часа 2 раза в неделю
3 год обучения	2 часа 2 раза в неделю, 4 часа 1 раз в неделю.

Формы организации занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, очная, очно-заочная, заочная.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Особенности организации образовательного процесса. Группы формируются в начале учебного года. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Занятия на базе филиала ЦДТ проводятся в спортивном зале (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности. Наполняемость групп - 15 человек

Количество часов занятий регламентируется согласно нормативным документам Устава и Положения об учебной деятельности. Согласно данным нормативным документам отводится:

- на проведение практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте - до 4 часов;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму - от 4 до 8 часов;
- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – до 8 часов;
- проведение многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий – за каждый день до 10 часов.

1.2. Цель программы

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

1.3 Задачи программы

образовательные:

- познакомить с историей развития туризма, вида спорта «Спортивный туризм»;
- сформировать представление о современном состоянии спортивного туризма в России;
- познакомить с основными дисциплинами и нормативными документами по спортивному туризму;
- обучить правилам и технике безопасности поведения туристов на занятиях, соревнованиях, в походах;

- обучить технике и тактике спортивного туризма в дисциплинах «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа» (1 и 2 классов сложности);
- обучить основам техники и тактики спортивного туризма в дисциплине «маршрут»;
- обучить основам техники и тактики спортивного ориентирования;
- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучать техническому и тактическому мастерству участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию.

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств (гибкости, координации движений, выносливости, скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств);
- способствовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать формированию сферы логического, аналитического и критического мышления;
- способствовать развитию коммуникативной сферы учащихся;
- развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;
- создавать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

воспитательные:

- привить основы туристской поведенческой этики;
- формировать физическую культуру и потребность в активном и здоровом образе жизни;
- воспитать экологическую культуру;
- воспитывать патриотизм, волевые и морально-нравственные качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.
- способствовать укреплению здоровья, содействовать правильному физическому развитию учащихся;
- формировать бережное отношение к природе.

1.4 Содержание программы

1 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование. Виды туризма

2. Специальная туристская подготовка

2.1 Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.2 Личное и командное прохождение этапов и дистанции.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.3 Полигоны и соревнования по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов.

Виды соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования.

3. Подготовка к походу.

3.1 Групповое снаряжение

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2 Подготовка к походу

Распределение обязанностей в группе.

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с ножом.

Практическое занятие: Обращение с ножом.

Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для однодневного похода

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Бардовская песня.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра. Разучивание туристских песен.

3.3 Доврачебная помощь

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, переохлаждении, тепловом ударе, растяжении, пищевом отравлении. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.4 Основы краеведения.

Основные сведения о Курске. Флора и фауна.

Практическое занятие: Экскурсия по улицам города.

3.5. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное ориентирование

4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. Виды спортивного ориентирования.

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований

4.2 Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб.

Практическое занятие: Работа с картами.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, немасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

4.3 Компас. Азимут.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом?

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом.

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту.

4.4 Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию.

Основные сведения о тактико-технической подготовке.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждения дополнительного образования в качестве участников.

5. Общая физическая подготовка.

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Элементы акробатики кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекувы, стойка на лопатках, мост.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов

5.2 Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры, эстафеты.

5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

5.4 Кроссовая подготовка

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности

Кросс по пересеченной местности.

5.5 Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

2 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Специальная туристская подготовка

2.1 Специальное личное и групповое снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

Работа с верёвками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.2 Личное и командное прохождение этапов и дистанции

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

Командное прохождение. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация сопровождения. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7 Полигоны и соревнования по спортивному туризму.

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

Виды соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, первенстве города по спортивному туризму.

3. Подготовка к походу.

3.1 Групповое снаряжение

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Подбор одежды и обуви. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2 Туристский быт.

Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Составление меню и раскладки продуктов для похода.

Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов.

Профилактика опасностей и травм в походе.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

Организация бивачных работ. Досуг.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Бардовская песня.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

Разучивание туристских песен.

Питание в походе. Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая и каши на костре Составление меню для двухдневного похода.

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения.

Практическое занятие: Описание пути движения.

3.3 Доврачебная помощь

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.4 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

3.5. Краеведение.

Города и районы области, достопримечательности, знаменитые земляки.

Практическое занятие:

Экскурсия по улицам города.

4. Спортивное ориентирование

4.1 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.2 Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

План. Карта.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность

4.3 Компас. Азимут.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.4. Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию

Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждения дополнительного образования, города в качестве участников.

5. Общая физическая подготовка.

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Элементы акробатики кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекувы, стойка на лопатках, мост

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов

5.2 Спортивные игры

Подвижные игры и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты

5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднятие ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

5.4 Кроссовая подготовка

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Легкая атлетика: бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки- 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

5.5 Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

3 год обучения

1. Ведение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Специальная туристская подготовка

2.1 Личное и командное прохождение этапов и дистанции

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

Практическое занятие: Организация этапов.

Командная работа на этапах

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов 2 класса.

Страховка и сопровождение

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практическое занятие: Организация страховки и сопровождения.

Наведение этапов

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов 2 класса (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Командное прохождение дистанции

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.2 Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Изучение «Руководства...» и Регламента

Разбор соответствующих пунктов «Руководства», Регламента.

Практическое занятие: Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.3 Тактика прохождения дистанции

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции.

Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок

2.4 Полигоны и соревнования по спортивному туризму

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

Подготовка к туристскому слету

Практическое занятие: Работа согласно положению о туристском слете.

3. Подготовка к походу.

3.1 Планирование похода

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей

3.2 Походный быт

Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.
Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для многодневных походов.

Походный досуг.

Туристская и бардовская песня, знакомство с авторами и исполнителями.

Практическое занятие:

Разучивание туристских песен.

3.3 Доврачебная помощь

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки.
Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

3.4 Основы краеведения.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практическое занятие:

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.
Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

3.5 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное ориентирование

4.1 Чтение карты

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, немасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.2 Тактические приемы спортивного ориентирования

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Движение по азимуту

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Ориентирование на разных видах трасс: маркированная, заданное направление, выбор.

Правила соревнований по ориентированию. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

4.3 Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждения дополнительного образования, района в качестве участников

5. Общая физическая подготовка.

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост

Упражнения для развития ловкости: гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные

упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5.2 Спортивные игры

Подвижные игры и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты

5.3 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднятие ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

5.4 Кроссовая подготовка

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Легкая атлетика: бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки- 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

5.5. Тестирование

1.5 Планируемые результаты

По итогам 1-2 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму или ориентированию. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального уровня.

По итогам 3 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить нормативы на 2-юношеский разряд; 60% - 3-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального и регионального уровня .

1 год обучения

Предметные

учащиеся должны знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию.
- основное групповое, личное и специальное снаряжение.
- требования для выбора места и организации бивака.

учащиеся должны уметь:

- вязать узлы;

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- подбирать личное и групповое снаряжение для однодневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены.
- уметь собрать походную аптечку для ПВД, знать основы гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

2 год обучения

учащиеся должны знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и организации бивака.

Учащиеся должны уметь:

- вязать узлы;
- надевать заблокированную страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;

- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

3 год обучения

Учащиеся должны знать:

- методику преодоления естественных препятствий для участников соревнований и основные положения Регламента;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1	1	10.09.	25.05	36	72	144	2*2	4ноября,1-9 января,23февраля, 8марта, 1мая, 9мая.	Декабрь, апрель
2	2	2	10.09.	25.05	36	72	216	3*2	4ноября,1-9января,23февраля, 8марта, 1мая, 9мая	Декабрь, Апрель
3	3	3	10.09.	25.05	36	108	288	2*2*4	4ноября,1-9января,23февраля, 8марта, 1мая, 9мая	Декабрь, апрель

2.2 Учебный план

1 год обучения

Таблица 2

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение	2	2		
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности	2	2		
2	Специальная туристская подготовка	46	6	40	
2.1	Специальное снаряжение, работа с верёвкой	14	3	11	Наблюдение
2.2	Личное и командное прохождение этапов и дистанции	20	4	16	Наблюдение
2.3	Полигоны и соревнования по спортивному туризму	12		12	
3	Походная подготовка.	24	7	17	
3.1	Групповое и личное снаряжение	4	2	2	Наблюдение
3.2	Подготовка к походу	8	4	4	Наблюдение
3.3	Доврачебная помощь	2	1	1	Наблюдение
3.4	Основы краеведения	2		2	Наблюдение
3.5	Походы.	8		8	

4	Спортивное ориентирование	32	13	19	
4.1	Сведения о спортивном ориентировании.	4	3	1	Наблюдение
4.2	Топографическая подготовка	12	7	5	Наблюдение
4.3	Компас Азимут.	4	2	2	Наблюдение
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию, соревнования.	12	1	11	
5	Общая физическая подготовка	40		40	
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	6		6	
5.2	Спортивные игры.	14		14	
5.3	Силовая подготовка	6		6	
5.4	Кроссовая подготовка	10		10	
5.5	Тестирование	4		4	Сдача нормативов
	ИТОГО:	144	28	116	

2 год обучения

Таблица 3

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение	3	3		
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2		
2	Специальная туристская подготовка	79	7	72	
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	24	2	22	Наблюдение
2.2	Личное и командное прохождение этапов и дистанции	36	5	31	Наблюдение
2.3	Полигоны и соревнования по спортивному туризму	18		18	
3	Походная подготовка.	40	11	29	
3.1	Групповое и личное снаряжение	3	1	2	Наблюдение
3.2	Подготовка к походу	17	6	11	Наблюдение
3.3	Доврачебная помощь	4	2	2	Наблюдение
3.4	Походы.	10		10	
3.5	Основы краеведения	6	2	4	
4	Спортивное ориентирование	50	18	32	
4.1	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		
4.2	Топографическая подготовка	20	12	8	Наблюдение
4.3	Компас. Азимут.	8	2	6	Наблюдение
4.4	Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию,	20	2	18	
5	Общая физическая подготовка	44		44	

5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	9		9	
5.2	Спортивные игры.	15		15	
5.3	Силовая подготовка	6		6	
5.4	Кроссовая подготовка	10		10	
5.5	Тестирование	4		4	Сдача нормативов
	ИТОГО:	216	38	178	

**Учебный план
3 год обучения**

Таблица 4

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Всего	Тео- -рия	Прак- -тика	Формы контроля
1	Введение	2	2		
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2		
2	Специальная туристская подготовка	132	10	122	
2.1	Личное и командное прохождение этапов	54	6	48	Наблюдение
2.2	Правила соревнований.Изучение «Руководства...» и Регламента	8	2	6	Наблюдение
2.3	Полигоны и соревнования по туристскому многоборью	70		70	
3	Походная подготовка.	46	8	38	
3.1	Планирование маршрута	4	2	2	Наблюдение
3.2	Походный быт.	8	2	6	Наблюдение
3.3	Доврачебная помощь	4	2	2	Наблюдение
3.4	Основы краеведения	2	2		Наблюдение
3.5	Походы	28		28	
4	Спортивное ориентирование	68	8	60	
4.1	Чтение карты	12	3	9	
4.2	Тактические приемы спортивного ориентирования	12	5	7	
4.3	Полигоны и соревнования по спортивному ориентированию	48		48	
5	Общая физическая подготовка	40		40	
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	8		8	Наблюдение
5.2	Спортивные игры	10		10	Наблюдение
5.3	Силовая подготовка	10		10	Наблюдение
5.4	Кроссовая подготовка	8		8	
5.5	Тестирование	4		4	Сдача нормативов
	ИТОГО:	288	30	258	

2.3.Оценочные материалы

Оценочные материалы по теоретическим вопросам имеют вид тестов, по разделу физ.подготовки нормативы в соответствии с возрастом. Приложения.

2.4.Формы аттестации

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончанию каждого учебного года по теоретическому блоку. Проводятся в виде викторин и других интеллектуальных игр. По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Формы аттестации: тестирование, беседы, зачеты по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, игры, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, портфолио в составе которого грамоты, дипломы, маршрутный лист, протоколы тестирования, соревнований.

Нормативы по ОФП

Оценка дифференцирована по возрастам, возрастная группа определяется по году рождения в соответствии с Правилами спортивного туризма. Тесты включают в себя:

- гибкость (наклон вперед)
- сила сгибателей рук (подтягивание в висе, подтягивание в полувисе)
- сила разгибателей рук (отжимание от пола)
- сила мышц пресса (поднимание туловища на скорость).

Все тесты сдаются в один день, в каждом упражнении дается одна попытка (гибкость-2 попытки).

Баллы, набранные в каждом упражнении, суммируются.

По результатам аттестации проводится анализ. Итоги аттестации оформляются протоколом.

2.5. Методическое обеспечение

Формы:

- практические занятия;
- беседы;
- экскурсии;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;
- полигоны;
- соревнования;
- походы;
- зачетные занятия.

Методы:

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с источником информации, дискуссия, лекция;
- наглядные методы: показ, демонстрация, просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов;

- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия (для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов);
- методы контроля: тесты, опросы, зачеты, соревнования.

Папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты, план эвакуации зданий;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

Используется краеведческий материал по районам походов из различных источников литературы и уже совершённых походов.

Таблица 5

№ п\п	Раздел программы	Дидактический и методический материал
1	Введение	Слайд-шоу, фотографии, Инструкции по ТБ
2	Специальная туристская подготовка	Раздаточный материал по темам Наглядность и карточки по темам «Специальное снаряжение для прохождения этапов» «Медицина», «Препятствия» Тесты.
3	Походная подготовка	Раздаточный материал по темам: «Личное и групповое снаряжение туриста», «Питание в походе», «Бивак», «Узлы», «Должности в группе». Раздаточный материал по теме «Доврачебная помощь». Наглядность и карточки по темам «Медицина», «Краеведение»

4	Спортивное ориентирование и топография	Раздаточный материал по темам: «Спортивная и топогр.карта», «Работа с картой», ребусы, головоломки по теме «Топознаки», «Основные цвета спортивной карты», «Стороны горизонта»
5	ОФП	Тесты, упражнения

2.6. Условия реализации программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).
- методические разработки по спортивному ориентированию;
 - схемы и таблицы к для учебных занятий;
 - карта - схемы класса, школы, спортивного зала, пришкольного участка, прилегающего к микрорайону;
 - карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
 - карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 4,5).

Материально-техническое обеспечение

Таблица 6.

Личное снаряжение			
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4

3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид.пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	шара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1
26.	Компас спортивный	шт.	1

Таблица 7.

Групповое снаряжение			
№ п/п	наименование	ед. измерения	кол-во
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2

12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
14.	Блок ролики	шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
17.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор	комплект	1
19.	Спальники	шт.	1 на обучающегося
20.	Коврики	шт.	1 на обучающегося
21.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
22.	Фотоаппарат	шт	1
23.	Картографический материал	комплект	комплект
24.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка	шт.	2
26.	Пила двуручная	шт.	2

3.Рабочая программа воспитания **Пояснительная записка**

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения « Спортивный туризм » в возрасте 7-15 лет.

Деятельность объединения « Спортивный туризм » имеет физкультурно-спортивную направленность

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;

Задачи воспитания

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Результат воспитания

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п\п	Мероприятие	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Учебные мероприятия				
1.	Открытое личное первенство г.Курска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Соревнования	Сентябрь	Федерация спортивного туризма
2.	Лично-командное первенство памяти героя России А.Хмелевского.	Соревнования	27 сентября	Комитет образования г.Курска
3.	Первенство Курчатовского района по спортивному туризму «Гонки четырёх»	Соревнования	Сентябрь	Федерация спортивного туризма
4.	Открытое первенство области Курска по спортивному ориентированию памяти Волохова	Соревнования	Октябрь	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
5.	Городские соревнования по спортивному ориентированию на призы памяти Г.И.Шелихова	Соревнования	Октябрь	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
6.	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Андреевские старты»	Соревнования	Октябрь	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
7.	Первенство ДЮСШ №1 по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Соревнования	Октябрь	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
8.	Первенство детского объединения «Спортивный туризм» по технике пешеходного туризма.	Соревнования	Ноябрь	ПДО
9.	Учебно-тренировочный поход в п.Шуклинка	Поход	Ноябрь	ПДО
10.	Первенство области по спортивному ориентированию (командные эстафеты)	Соревнования	Ноябрь	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
11.	Закрытие летнего сезона по спортивному ориентированию.	Соревнования	Ноябрь	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
12.	Кубок Курской области по спортивному туризму в закрытых помещениях (п.Тим)	Соревнования	Декабрь	Федерация спортивного туризма

13.	«Новогодние старты» - соревнования по спортивному ориентированию.	Соревнования	Январь	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
14.	Первенство г.Курчатова по спортивному туризму	Соревнования	Февраль	Федерация спортивного туризма
15.	Учебно-тренировочный поход в м.Клюква	Поход	Март	ПДО
16.	Открытие летнего сезона по спортивному ориентированию.	Соревнования	Апрель	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
17.	Первенство Курчатовского района по спортивному туризму «Дроняевские горки»	Соревнования	Апрель	Федерация спортивного туризма
18.	Первенство области по спортивному ориентированию «Радуга»	Соревнования	Апрель	ФПиР спортивного ориентирования Курской области
19.	Городская комбинированная туристическая эстафета	Соревнования	Май	Комитет образования г.Курска
20.	Городской туристический слёт среди обучающихся образовательных учреждений г.Курска	Слёт	Май	Комитет образования г.Курска
21.	Двухдневный поход	Поход	Июнь	ПДО
Массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера				
1.	День именинника	Развлекательная программа	Ноябрь, Февраль, Май	ПДО
2.	Экскурсия в планетарий		Ноябрь	ПДО
3.	Экскурсия в краеведческий музей		Декабрь	ПДО
4.	Экскурсия в картинную галерею		Январь	ПДО
5.	Экскурсия в археологический музей		Февраль	ПДО
6.	Экскурсия в литературный музей		Март	ПДО
7.	Совместный с родителями поход выходного дня	Поход	Май	ПДО

5. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991.
2. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

4. Ильин Е.П., Психология физического воспитания.— М.: Просвещение, 1983. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. — М.: Педагогика, 1987. — 96 с.
5. Карелин А.А., Психологические тесты. — М.: Владос, 1999.
6. Кон И.С., Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебкометод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л., Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Список литературы для обучающихся

1. Куликов В.М. Школа туристских вожakov. М., ЦДТиЭ РФ, 2010
2. Куприн А.М. С компасом и картой М., ФиС, 2011
3. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. М., ФиС, 2010
4. Огородников Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 2010
5. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 2011
6. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М., ФиС, 2005
7. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М., Медицина, 2011
8. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., ЦДЮТиЭ РФ 2012

Интернет ресурсы

1. <http://www.tmmoscow.ru> — официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России
2. <http://orient46.ru> — сайт по ориентированию Курской области
3. old.turcentrrf.ru Федеральный центр детско-юношеского туризма
4. turcentrkursk.ru - Курский областной центр туризма
5. YouTube. youtube.com — Спортивный туризм и не только.

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование
на 2025-2026 учебный год
1год обучения**

Таблица 9

№ п/п	Дата план	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Место провед.
1	Сентябрь	Виды туризма, Т.Б.	2	Вводное,	Кабинет
2	Сентябрь	Сведения о спорт. ориентировании.	2	Комбинированное	Кабинет
3	Сентябрь	Топографическая подготовка	2	Комбинированное	Кабинет
4	Сентябрь	ОРУ.	2	Комбинированное	Кабинет
5	Сентябрь	Спортивные игры	4	Комбинированное	Сп.зал.
6	Октябрь	Специальное личное снаряжение	4	Комбинированное	Кабинет
7	Октябрь	Узлы.	4	Комбинированное	Кабинет
8	Октябрь	Групповое снаряжение.	2	Комбинированное	Кабинет
9	Октябрь	Подготовка к походу.	2	Комбинированное	Кабинет
10	Октябрь	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	Комбинированное	Кабинет
14	Октябрь	План. Карта.	2	Комбинированное	Кабинет
15	Октябрь	ОРУ	2	Комбинированное	Спорт.зал
13	Ноябрь	Работа с верёвками.	2	комбинированное	Спорт.зал
14	Ноябрь	Работа с карабинами.	2	Комбинированное	Спорт. Зал
15	Ноябрь	Движение в походе.	2	Комбинированное	Парк
16	Ноябрь	Профилактика опасностей в походе.	2	Комбинированное	Кабинет
17	Ноябрь	Компас	2	Комбинированное	Кабинет, парк
18	Ноябрь	Условные знаки	2	Комбинированное	Каби нет
19	Ноябрь	ОРУ	2	Комбинированное	Спорт. зал
20	Ноябрь	Спортивные игры	2	Комбинированное	Спорт. зал
21	Декабрь	Личное Прохож-дение этапов.	4	комбинированное	Спорт. зал
22	Декабрь	Командное прохожде-ние дис-танции	4	Комбинированное	Парк

23	Декабрь	Полигоны по туристскому многоборью	4	Комбинированное	Парк
24	Декабрь	Организация бивачных работ.	2	Комбинированное	Кабинет
25	Декабрь	Условные знаки.	2	Комбинированное	Кабинет
26	Декабрь	Силовая подготовка	2	Комбинированное	Спорт. зал
27	Декабрь	Тестирование	2	Комбинированное	Спорт. зал
28	Январь	Личное Прохождение этапов	2	комбинированное	Спорт. зал
29	Январь	Доврачебная помощь	2	Комбинированное	Кабинет
30	Январь	Условные знаки	2	Комбинированное	Парк
31	Январь	Спортивные игры	2	Комбинированное	Спорт. зал
32	Январь	Силовая подготовка	2	Комбинированное	Спорт. зал
33	Январь	Эстафеты	2	Комбинированное	Спорт. зал
34	Февраль	Личное Прохождение этапов	4	комбинированное	Спорт. зал
35	Февраль	Командное прохождение дистанции	2	Комбинированное	Спорт. Зал, парк
36	Февраль	Полигоны по туристскому многоборью	2	Комбинированное	Спорт. зал, парк
37	Февраль	Питание в походе	2	Комбинированное	Кабинет
38	Февраль	Тактико-техническая подготовка.	2	Комбинированное	Кабинет, парк
39	Февраль	Спортивные игры	2	Комбинированное	Парк
40	Февраль	Кроссовая подготовка	2	Комбинированное	Спорт. Зал. Парк.
41	Март	Личное Прохождение этапов	2	Комбинированное	Парк
42	Март	Полигоны по туристскому многоборью	2	Комбинированное	Парк

43	Март	Основы краеведения	2	Комбинированное	Улицы города
44	Март	Поход	2	Комбинированное	Лесо-парк
45	Март	Азимут Движение по азимуту	2	Комбинированное	Парк
46	Март	Чтение карты	2	Комбинированное	Парк
47	Март	Кроссовая под-готовка	2	Комбинированное	Стадион
48	Март	Эстафеты	2	Комбинированное	Стадион
49	Апрель	Командное прохож- дение дистанции	2	Комбинированное	Лесопарк
50	Апрель	Полигоны по туристскому многоборью	4	Комбинированное	Лесопарк
51	Апрель	Соревнования по туризму.	2	Комбинированное	Приго- родные рочища
52	Апрель	Походы	4		Лесопарк
53	Апрель	Полигоны по спортив- ному ориентированию.	2	Комбинированное	Приго- родные уро чища
54	Апрель	Соревнования по спор- тивному ориентированию	4		Парк
55	Апрель	Спортивные игры	2	Комбинированное	Спорт. зал
56	Апрель	Кроссовая подготовка	2	Комбинированное	Парк
57	Май	Соревнования по туризму	2	комбинированное	Пригород -ные уро- чища
58	Май	Походы	2		Лесопарк
59	Май	Поли гоны по спортив- ному ориентированию.	2		Лесопарк
60	Май	Соревнования по спор- тивному ориентированию	2		Пригород -ные уро- чища

61	Май	Тестиро-вание	2		Стадион
62	Май	Эстафеты	2		Стадион

**Календарно-тематическое планирование
2год обучения**

Таблица 10

№ п/п	Дата план	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Место провед.
1	Сентябрь	Режим занятий, Т.Б.	3	Вводное,	Кабинет
2	Сентябрь	Спорт.ориентирование: легенда	3	Комбинированное	Кабинет
3	Сентябрь	Личное прохожде-ние технических этапов	3	Комбинированное	Парк
4	Сентябрь	Кроссовая подготовка	3	Комбинированное	Парк
5	Сентябрь	Правила соревнований: штрафная система	3	Комбинированное	Кабинет
6	Сентябрь	Кросс-поход	3	Комбинированное	Лесопарк
7	Октябрь	Работа в связках на технических этапах	6	Комбинированное	Спортзал
8	Октябрь	Спортивное ориентирование	9	Комбинированное	Парк
9	Октябрь	Специальная туристская подготовка	6	Комбинированное	парк
10	Октябрь	Походная подготовка	6	Комбинированное	Лесопарк
11	Ноябрь	Специальная туристская подготовка	9	комбинированное	Спортзал. Парк
12	Ноябрь	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Спортзал. Парк
13	Ноябрь	Походная подготовка	3	Комбинированное	Парк
14	Ноябрь	ОФП	6	Комбинированное	Спортзал, парк
15	Декабрь	Специальная туристская подготовка.	12	комбинированное	Спортзал, парк

16	Декабрь	ОФП	6	Комбинированное	Спортзал, парк
17	Декабрь	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Парк
18	Декабрь	Походная подготовка	3	Комбинированное	Кабинет
19	Январь	ОФП	9	комбинированное	Спорт. зал
20	Январь	Походная подготовка	3	Комбинированное	Парк
21	Январь	Спортивное ориентирование	3	Комбинированное	Парк
22	Январь	Специаль-ная туристская подготовка	3	Комбинированное	Спорт. зал
23	Февраль	Спортивное ориентирование	6	комбинированное	Парк
24	Февраль	Специаль-ная туристская подготовка	12	Комбинированное	Спорт. Зал, парк
25	Февраль	ОФП	6	Комбинированное	Спорт. зал, парк
26	Март	Специаль-ная туристская подготовка	6	Комбинированное	Спортзал. Парк
27	Март	Походная подготовка	9	Комбинированное	Парк
28	Март	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Кабинет Парк
29	Март	ОФП	6	Комбинированное	Кабинет Лесопарк
30	Апрель	Специаль-ная туристская подготовка	9	Комбинированное	Лесопарк
31	Апрель	Спортивное ориентирование	9	Комбинированное	Кабинет Лесопарк
32	Апрель	Походная подготовка.	6	Комбинированное	Спортзал, парк
33	Апрель	ОФП	3	Комбинированное	Спортзал, парк

34	Май	Специаль-ная туристская подготовка	3	комбинированное	Пригород-ные уро-чища
35	Май	Походная подготовка	3	Комбинированное	Лесопарк
36	Май	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Лесопарк
37	Май	ОФП	9	Комбинированное	Спортзал, парк

Календарно-тематическое планирование
3год обучения

Таблица 11

№ п/п	Дата план	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Место провод.
1	Сентябрь	Режим занятий,Т.Б.	3	Вводное,	Кабинет
2	Сентябрь	Спорт.ориентирование: легенда	3	Комбинированное	Кабинет
3	Сентябрь	Личное прохожде-ние технических этапов	3	Комбинированное	Парк
4	Сентябрь	Кроссовая подготовка	3	Комбинированное	Парк
5	Сентябрь	Правила соревнований:штрафная система	3	Комбинированное	Кабинет
6	Сентябрь	Кросс-поход	3	Комбинированное	Лесопарк
7	Октябрь	Работа в связках на технических этапах	6	Комбинированное	Спортзал
8	Октябрь	Спортивное ориентирование	9	Комбинированное	Парк
9	Октябрь	Специальная туристская подготовка	6	Комбинированное	парк
10	Октябрь	Походная подготовка	6	Комбинированное	Лесопарк
11	Ноябрь	Специальная туристская подготовка	9	комбинированное	Спортзал. Парк
12	Ноябрь	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Спортзал. Парк

13	Ноябрь	Походная подготовка	3	Комбинированное	Парк
14	Ноябрь	ОФП	6	Комбинированное	Спортзал, парк
15	Декабрь	Специальная туристская подготовка.	12	комбинированное	Спортзал, парк
16	Декабрь	ОФП	6	Комбинированное	Спортзал, парк
17	Декабрь	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Парк
18	Декабрь	Походная подготовка	3	Комбинированное	Кабинет
19	Январь	ОФП	9	комбинированное	Спорт. зал
20	Январь	Походная подготовка	3	Комбинированное	Парк
21	Январь	Спортивное ориентирование	3	Комбинированное	Парк
22	Январь	Специаль-ная туристская подготовка	3	Комбинированное	Спорт. зал
23	Февраль	Спортивное ориентирование	6	комбинированное	Парк
24	Февраль	Специаль-ная туристская подготовка	12	Комбинированное	Спорт. Зал, парк

25	Февраль	ОФП	6	Комбинированное	Спорт. зал, парк
26	Март	Специаль-ная туристская подготовка	6	Комбинированное	Спортзал. Парк
27	Март	Походная подготовка	9	Комбинированное	Парк
28	Март	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Кабинет Парк
29	Март	ОФП	6	Комбинированное	Кабинет Лесопарк
30	Апрель	Специаль-ная туристская подготовка	9	Комбинированное	Лесопарк
31	Апрель	Спортивное ориентирование	9	Комбинированное	Кабинет Лесопарк
32	Апрель	Походная подготовка.	6	Комбинированное	Спортзал, парк
33	Апрель	ОФП	3	Комбинированное	Спортзал, парк
34	Май	Специаль-ная туристская подготовка	3	комбинированное	Пригород -ные уро-чища
35	Май	Походная подготовка	3	Комбинированное	Лесопарк

36	Май	Спортивное ориентирование	6	Комбинированное	Лесопарк
37	Май	ОФП	9	Комбинированное	Спортзал, парк

**Материалы для проведения мониторингов
оценки образовательных результатов
Для теоретической проверки знаний обучающихся после окончания
обучения по программе “Спортивный туризм” 1г.о.**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении

препятствий.

25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.

28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.

32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.

33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.

34. Назовите способы обеззараживания воды.

35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.

36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.

37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.

38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.

39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.

40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.

42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).

44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.

45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.

46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.

48. Определение истинного азимута на местности.

49. Определение магнитного азимута на местности.

50. Компас. Типы компасов и их назначение.

51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.

54. Назовите виды соревнований по спортивному

ориентированию.

Проверочный тест №1 2г.о.

«Основы туристских знаний»

1. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:

- а) неумение ориентироваться на местности;
- б) переезд на новое место расположения;
- в) вынужденное автономное существование;
- г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
- е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря компаса;
- д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) резкое понижение температуры воздуха.

3. Какая задача при проведении туристского похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута?

4. Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;
- г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

5. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;

- д) полуботинки;
 - е) легкие спортивные тапочки;
 - ж) кеды;
 - з) туфли.
6. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:
- а) однородного цвета;
 - б) из камуфлированного материала;
 - в) яркая, демаскирующая?
7. Приметами проложенной тропы могут быть:
- а) высокая трава;
 - б) примятая трава;
 - в) следы от транспорта;
 - г) растущие на тропе грибы, ягоды;
 - д) следы деятельности человека (фантик от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.);
 - е) наличие следов птиц и зверей;
 - ж) сломанные ветки.
8. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:
- а) по часам;
 - б) по Луне;
 - в) по Полярной звезде?
9. Определить стороны света на местности, можно по таким факторам:
- а) направлению ветра;
 - б) собственной тени;
 - в) направлению течения реки;
 - г) направлению хоженных троп;
 - д) направлению нехоженных троп;
 - е) компасу;
 - ж) звездам;
 - з) направлению движения поездов;
 - и) местным предметам.
10. По каким местным предметам можно определить стороны света:
- а) стволам и коре деревьев;
 - б) кустарнику и сухой траве;
 - в) лишайнику и мху;
 - г) направлению течения ручьев и рек;
 - д) склонам холмов и бугров;
 - е) наезженной колее;
 - ж) муравейникам;
 - з) таянию снега;
 - и) полыньям в водоемах;
 - к) скорости ветра?
11. На каком костре можно быстро вскипятить воду:
- а) «нодья»;
 - б) «таежный»;
 - в) «звездный»;

г) «шалаш»?

12. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»:

- а) «шалаш»;
- б) «таежный»;
- в) «звездный»;
- г) «колодец»;

13. Что запрещается делать при разведении костра:

- а) разводить костер вблизи водоемов;
- б) разводить костер на торфяных болотах;
- в) разводить костер на снегу;
- г) разводить костер близ деревьев;
- д) использовать для костра сухостой;
- е) использовать для костра сухую траву;
- ж) использовать для костра живые деревья;
- з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;
- и) оставлять без присмотра горящий костер;
- к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

14. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;
- в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоема;
- г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;
- д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- е) место разведения костра должно быть обложено камнями;
- ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

15. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:

- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- б) снизить физическую активность;
- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- е) чаще находиться возле костра?

16. Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

17. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы;
- б) листья малины и земляники;
- в) волчьи ягоды;
- г) бузина;
- д) черника;

- е) брусника;
- ж) полынь;
- з) иван-чай.

18. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде;
- д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

19. Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа;

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

20. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжают на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

21. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные матрасы и камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь.

22. При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом, держась за руки;
- б) вооружиться шестом;
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1:1 — в, д; 2 — б, д; 3 — б; 4 —

г; 5 — а, г, ж; 6 — в; 7 — б, в, д, ж; 8 — в; 9 — б, е, ж, и; 10 — а, в, д, ж, з; 11 — г; 12 — а, г; 13 — б, г, ж, и; 14 — б, д, е; 15 — б, в, г; 16 — б, г; 17 — б, д, е; 18 — а, в, г, е; 19 — б; 20 — а, б; 21 — а, в; 22 — б, в, д.

Диагностический материал

Проверочный тест 3г.о

«Основы туристских знаний»

1. Что нужно делать, если во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с тропинки, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

2. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете выполнять действия:

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени двигались;
- в) остановиться, оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место, оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей, реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

3. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Определите очередность действий:

- а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь;
- б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;
- в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта;
- г) организовать поиск топлива для разведения костра;
- д) организовать приготовление пищи;
- е) организовать сооружение временного жилища.

4. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Проверочный тест «Оказание первой помощи» 2г.о.

Задание 1

1. Укажите, какие из ниже перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:

- а) синтомициновая эмульсия;
- б) перекись водорода;
- в) настойка йода;
- г) мазь на основе змеиного яда;
- д) борная кислота;
- е) бриллиантовая зелень.

2. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:

- а) для обработки ссадин и царапин;
- б) для растирания;
- в) при аллергических реакциях.

3. Назовите, для чего применяется двухпроцентная борная кислота:

- а) для растирания;
- б) для промывания глаз;
- в) для присыпки обморожений и ожогов.

4. Назовите, для чего применяется синтомициновая эмульсия:

- а) как наружное средство при ожогах и обморожениях;
- б) как анти шоковое средство;
- в) как слабительное.

5. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:

- а) перелом;
- б) сдавливание;
- в) вывих.

6. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:

- а) высокая температура;
- б) нервное возбуждение;
- в) изменение формы сустава;
- г) боль в суставе;
- д) вынужденное (необычное) положение конечности;
- е) изменение длины конечности;
- ж) невозможность движения в суставе.

7. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления или другого воздействия это;

- а) вывих;
- б) перелом;
- в) ушиб;
- г) сдавление.

8. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это:

- а) лейкопластырь;
- б) трубчатые бинты;
- в) марлевые (плоские) бинты.

9. Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без

излишнего сдавливания, это:

- а) марлевый, плоский бинт;
- б) индивидуальный перевязочный пакет;
- в) трубчатый (сетчатый) бинт;
- г) эластичный бинт.

10. Каких бинтовых повязок на различные участки тела не существует:

- а) косыночные повязки;
- б) пращевидные повязки;
- в) обезболивающие;
- г) крестообразные, «восьмерка»;
- д) колосовидные;
- е) спиральные.

11. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть:

- а) закрытыми;
- б) внутренними;
- в) открытыми;
- г) наружными.

Найдите допущенные ошибки.

12. Переломы, при которых имеется рана на месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это:

- а) закрытые переломы;
- б) единичные переломы;
- в) множественные переломы;
- г) открытые переломы.

13. Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это:

- а) закрытые переломы;
- б) внутренние переломы;
- в) наружные переломы;
- г) открытые переломы.

14. При травмах кисти накладывается:

- а) сходящаяся и расходящаяся повязка;
- б) колосовидная повязка;
- в) крестообразная повязка или «восьмерка».

15. При растяжении связок и заболевании вен лучше всего применять:

- а) эластичный бинт;
- б) марлевый (плоский) бинт;
- в) индивидуальный перевязочный пакет.

16. Из приведенных ниже действий выберите те, которые запрещается делать при оказании первой медицинской помощи при переломах:

- а) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую, наружу кость;
- в) устранять искривление конечности;
- г) останавливать кровотечение.

17. Оказывая первую медицинскую помощь пострадавшему при

закрытом переломе, обязательно ли надо снимать с него одежду:

- а) обязательно;
- б) желательно;
- в) одежду снимать не надо.

18. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации:

- а) нельзя, сначала под шину надо положить мягкую подкладку (вату, полотенце и т.д.);
- б) можно, но при этом шину закрепляют так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство;
- в) можно только на верхние конечности.

19. Из приведенных симптомов выберите те, которые характерны для теплового удара:

- а) слабость и сонливость;
- б) сухая горячая кожа;
- в) сильный учащенный пульс и учащенное дыхание.

20. В нижеприведенном тесте определите правильные действия при промывании желудка:

- а) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов холодной воды из-под крана;
- б) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов кипяченой воды со слабым раствором пищевой соды или марганцовки;
- в) надавливая на область живота, вызвать рвоту;
- г) вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка.

21. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания, это:

- а) шок;
- б) обморок;
- в) мигрень.

22. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры выше 50°, это:

- а) ожог;
- б) тепловой удар;
- в) солнечный удар.

Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1 — б, в, е.; 2 — а; 3 — б; 4 — а; 5 — в; 6 — а, б; 7 — б; 8 — б; 9 — г; 10 — в; 11 — б, г; 12 — г; 13 — а; 14 — в; 15 — а; 16 — б, в; 17 — в; 18 — а; 19 — б, в; 20 — б; 21 — б; 22 — б.

Проверочный тест

«Оказание первой помощи» 3г.о

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:

- а) на место ушиба наложить тугую повязку;
- б) обеспечить покой пострадавшему;

- в) на место ушиба наложить холод;
 - г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:
- а) дать пострадавшему обезболивающее;
 - б) обеспечить покой поврежденной конечности;
 - в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
 - г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.
3. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытом переломе:
- а) дать обезболивающее средство;
 - б) остановить кровотечение;
 - в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
 - г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
 - д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
4. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность:
- а) измерить пострадавшему температуру;
 - б) дать пострадавшему обезболивающие средства;
 - в) дать пострадавшему выпить горячего чая;
 - г) промыть пострадавшему желудок;
 - д) на область желудка положить грелку;
 - е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.
5. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:
- а) обрызгать лицо холодной водой;
 - б) уложить пострадавшего в полусидящее положение с запрокинутой назад головой;
 - в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

Ответы на проверочный тест.

Задание 2: 1 — б, в, а, г; 2 — а, г, б, в; 3 — б, а, г, в, д; 4 — г, в, е; 5 — б, в, а.

Список туристических узлов. №1 1г.о

1. Восьмёрка
2. Простой проводник
3. Проводник восьмёрка
4. Австрийский проводник
5. Прусик
7. Контрольный
6. Прямой
8. Шкотовый
9. Ткацкий.
10. Булинь

Список туристических узлов. №2 2г.о.

- 1.Грепвайн
- 2.Встречный
- 3.Двойной проводник
- 4.Обмоточный
- 5.Узел питона
- 6.Топовый
- 7.Рифовый
8. Академический
9. Брамшкотовый
- 10.Двойной булинь

Список туристических узлов. №3 3г.о.

- 1.Паловый
- 2.Простой штык
- 3.Штык со шлагом
- 4.Штык с обносом
- 5.Рыбацкий штык
- 6.Бахмана
- 7.Булинь
- 8.Двойной булинь
- 9.Удавка
- 10.Колышка.

Тестирование уровня физической подготовки

Таблица 12

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет									
№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
			9	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
			10	6,6	6,5—5,6	5,0	6,6	6,5—5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
			9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	90 и менее	110—130	150 и более
			8	110	125—145	165	100	125—140	155
			9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более
			8	750	800—950	1150	550	650—850	950
			9	800	850—1000	1200	600	700—900	1000
			10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3—5	9 и более	2 и менее	6—9	11,5 и более
			8	1	3—5	7,5	2	6—9	12,5
			9	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
			10	2	4—6	8,5	3	7—10	14,0

Таблица 13

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контроль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300