

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско –  
краеведческой направленности «Юный турист»

Форма обучения: очная

Срок обучения: 3 года

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: не  
используется

Учебный план: стр.11 программы

Календарный учебный график: 12 стр. программы

Численность обучающихся: 45+45 учащихся

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КУЗНЕЦКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» КУЗНЕЦКОГО РАЙОНА**

Принята

педагогическим советом  
МБУ ДО «ЦДТ» Кузнецкого района  
Протокол №4 от 27 мая 2024г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ЦДТ»

Кузнецкого района  
М.А. Байбикова  
Приказ № 38 от 27 мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности**

**«Юный турист»**

*Возрастной диапазон: 8-15 лет  
Срок реализации: 3 года*

Шарин Константин Владимирович  
педагог дополнительного образования

Кузнецкий район, с. Поселки  
2024год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» модифицированная, базового уровня, туристско-краеведческой направленности, рассчитана на 3 года обучения.

Программа разработана на основе программ: Смирнова Д.В. «Юные туристы-краеведы», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации для системы дополнительного образования детей и авторской программы Андреева М.В., Андреевой С.В. «Туризм и автономное существование»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. Письмо от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Положение МБУ ДО «ЦДТ» Кузнецкого района о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Приказ №217/1 от 24.12.2018г.

- Устав МБУ ДО «ЦДТ» Кузнецкого района.

**Актуальность для общества.** Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность

молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Актуальность для учащихся.** В современных сложных экономических и социальных условиях туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности учащихся, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

#### **Отличительные особенности программы.**

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Содержание программного материала включает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного. В содержание включены практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. В содержание программного материала включены темы о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержится информация об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один турист.

#### **Педагогическая целесообразность**

Туризм обладает высоким педагогическим потенциалом. В процессе туристской деятельности у учащихся формируются такие жизненно-важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Обучаясь по основам походной жизни, учащийся привыкает к самостоятельности, учится переносить трудности, высокие физические и психологические нагрузки, в нем воспитывается чувство ответственности за свои поступки, способность понимать товарищей. Благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать возможности своего организма.

#### **Межпредметные связи**

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Виды межпредметных связей: предшествующими (опорными), сопутствующими и перспективными.

**Предшествующие** - это связи, когда при изучении материала учащиеся опираются на ранее полученные знания по другим предметам.

**Сопутствующие** - это связи, учитывающие тот факт, что ряд вопросов и понятий одновременно изучаются по нескольким предметам школьной программы.

**Перспективные** связи используются, когда изучение разделов программы опережает его применение в других предметах.

**Цель:**

Цель: обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации, ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

**Задачи:**

- развитие познавательного интереса к изучению истории и природы родного края;
- приобретение специальных знаний и умений по вопросам туризма и ориентирования, лыжного многоборья, доврачебной медицинской помощи;
- развитие практических умений совместной работы, умений в самоорганизации и самоуправлении;
- приобретение знаний и умений по основам безопасности жизнедеятельности;
- развитие мотивации к дальнейшему участию в туристско – краеведческой деятельности.
- формирование личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки, дисциплинированности и организованности;
- формирование чувства коллективизма, культуры общения и поведения, здорового образа жизни;
- формирование гуманного отношения к окружающему миру.

**Участники образовательной деятельности**

Программа разработана для учащихся с разными потенциальными возможностями и способностями. Возрастной диапазон 8-15 лет – это младший и средний и старший школьный возраст.

**Характеристика возрастнo - психологических особенностей учащихся:**

Для детей в возрасте 8-11 лет характерны подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В этом возрасте высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят.

У учащихся в возрасте 12-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его

поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте учащиеся склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

В возрасте 15 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Подростки 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.

Специального отбора для зачисления на обучения не проводится.

Комплектование групп проводится в соответствии с половозрастными, физическими и индивидуальными особенностями из разной возрастной категории учащихся.

Количественный состав учебной группы - 12-18 человек. Деятельность по программе предусматривает участие родителей учащихся без включения их в основной состав.

Программный материал допускает участие родителей в образовательную деятельность: совместная разработка туристических маршрутов походов; организация и проведение совместных походов; сопровождение учащихся во время соревнований, участие в воспитательных и оздоровительных мероприятиях.

**Уровень освоения программы - базовый**

**Форма обучения** – очная.

**Основная форма организации учебного процесса** - учебно-практические занятия в группах.

Срок реализации программы - 3 года обучения:

1 год обучения - 108 часа

2 год обучения - 108 часов

3 год обучения – 108 часа

**Режим занятий:**

1 год обучения - 1 раз в неделю по 3 часа

2 год обучения - 1 раз в неделю по 3 часа

3 год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа

**Формы работы.**

Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

Участие в туристических слётах.

Участие спортивных играх, соревнованиях.

Проведение бесед, викторин, экскурсий, сбор материалов, работа с различными источниками информации.

**Особенности организации образовательного процесса**

На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте от 8 до 15 лет, прошедшие обязательный медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и допущенные к занятиям врачом.

Перед походом, соревнованиями учащиеся в обязательном порядке проходят дополнительный медицинский осмотр с допуском врача.

Для учащихся 1 года обучения проводится стартовая диагностика с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации к занятиям и т.п.)

Количественный состав группы - не менее 12 человек.

Состав группы 1 года обучения 15 - 18 человек, возраст – 8 -15 лет.

Состав группы 2 года обучения 12- 15 человек, возраст 9-15лет.

Состав группы 3 года обучения 10-12 человек, возраст 10-15лет

Основная форма проведения занятия - учебно-практические занятия в группах. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися, применяются лично – ориентированные технологии обучения особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, инструктора, врачи, спасатели, спортсмены.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Летние многодневные походы и однодневные походы, проводятся вне сетки часов.

Учебно – тематический план может изменяться в зависимости от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

## **Характеристика уровней освоения и содержание разделов программы.**

Программа предусматривает 1 уровень освоения:

**Уровень освоения программы – базовый.**

*Базовый уровень* включает в себя разделы:

«Основы туризма» - направлен на формирование у учащихся представлений о развитии и роли туризма, а также на понимание социальной ответственности туристской индустрии.

«Краеведение» - учащиеся изучают территорию, ландшафт на основе географических компонентов, знакомятся с достопримечательностями и историческими местами родного края.

«Ориентирование» - учащиеся учатся определять свое местоположения относительно элементов окружающего пространства.

«Медицинская подготовка» - учащиеся изучают комплекс экстренных мероприятий, проводимых пострадавшему или больному на месте происшествия и в период доставки его в лечебное учреждение.

«Физическая подготовка» - деятельность направлена на развитие общей физической и специальной туристической подготовки.

«Туристическое многоборье» - осуществляется подготовка учащихся по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а

также объемов физических тренировок. Учащиеся включаются в процесс соревновательной практики, участвуют в спортивных походах различной категории сложности.

На третий год обучения вводятся разделы «Судейская подготовка» и «Инструкторская подготовка».

«Судейская подготовка» На этом этапе учащиеся знакомятся с работой службы дистанции соревнований. Учатся определять факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Знакомятся с организацией судейской страховки на этапах, инструктажем судей. Изучают судейскую этику.

«Инструкторская подготовка» - учащиеся знакомятся с нормативными документами по туризму, правилами распределения обязанностей в группе, правилами составления плана подготовки к походу, изучают район и маршрут для проведения учебных походов, составляют отчеты о походах.

Учащиеся принимают участие в соревнованиях, на этапах по преодолению спортивно- туристической полосы препятствий, в однодневных и многодневных туристических походах в теплый и холодный периоды года.

#### **Прогнозируемые результаты по окончанию курса обучения**

Успешное освоение программного материала. Рост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах разного уровня. Мотивация учащихся к дальнейшему участию в туристско – краеведческой деятельности.

В конце обучения учащийся сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и умений, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю на углубленном уровне.

#### **Результаты реализации программы для учащихся:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:
  - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению



дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе;

- формирование гуманного отношения к окружающему миру.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Спортивный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Способы отслеживания результатов программы**

**Контроль** ЗУН учащихся осуществляется в соответствии с «Положением МБУ ДО «ЦДТ» Кузнецкого района о промежуточной аттестации учащихся».

Для отслеживания результатов реализации образовательной программы применяются разнообразные формы и методы контроля, проводится диагностика по критериям и показателям формирования личности учащихся.

**Входной контроль.** Диагностика имеющихся знаний и умений детей в начале учебного года.

Формы – Сдача тестов по ОФП, опрос, беседа, тестирование.

**Текущий контроль.** Контроль показателей развития личности ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы – опрос, беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование, диагностика: «Дневник успешности», «Оценочная карта».

**Промежуточная аттестация** – уровень достижения результатов освоения учебных предметов, предусмотренных образовательной программой.

Формы: сдача тестов по ОФП, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

**Промежуточная аттестация по итогам завершения программы.** Представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за весь период обучения и проводится по окончании срока обучения.

**Формы:** сдача тестов по ОФП, участие в походах различной категории сложности как качественный показатель уровня обучения на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями

Хорошим способом определить уровень знаний и умений учащихся являются диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней ЗУН находится каждый из учащихся. Кроме того, важным показателем ЗУН являются результаты учащихся на соревнованиях. (Приложение №1)  
Контроль физической подготовки учащихся (Приложение №2)

### Учебный план

№	Содержание	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Вводное занятие	2	2	1
2	Основы туризма	15	10	11
3	Краеведение	10	15	15
4	«Ориентирование»	30	20	20
5	«Медицинская подготовка»	8	10	10
6	«Физическая подготовка»	14	18	18
7	«Туристическое многоборье»	27	30	18
8	«Инструкторская подготовка»			6
9	«Судейская подготовка»			17
10	Итоговое занятие	2	3	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

### Учебно-тематический план 1 год обучения (базовый уровень)

№	Содержание	Количество часов			ФОРМА контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Проверка

					документов необходимых для зачисления
<b>2</b>	<b><i>Основы туризма</i></b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Зачет
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	Тест
2.3	Туристские должности в группе	2	1	1	Опрос
2.4	Питание в походе	4	2	2	Тест
<b>2.5</b>	Походы выходного дня	1	-	1	Однодневный поход
<b>3</b>	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Тестовые задания
<b>4</b>	<b><i>Ориентирование</i></b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
4.1	Техника и тактика ориентирования	8	2	6	Тестовые задания
4.2.	Использование цифровых технологий при создании учебных карт-схем	10	2	8	Создание карт схем
4.2	Соревнования	12	-	12	Зачет
<b>5</b>	<b><i>Медицинская подготовка</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Игра
<b>6</b>	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<b>6.1</b>	Общая подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
6.2	Специальная подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
<b>7</b>	<b><i>Туристское многоборье</i></b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	
7.1	Основы техник в туристском и лыжном многоборье	8	2	6	Соревнование
7.2	Основы тактики в туристском и лыжном многоборье	13	3	10	Зачет
7.3	Соревнования	6	-	6	Зачет
<b>8</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>	<b>2</b>		
	Всего:	<b>108</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	

### Содержание деятельности 1 года обучения

#### 1. «Вводное занятие»

Взаимное знакомство учащихся и педагога. Беседа о туризме, виды туризма. Законы туристов. Общее понятие о туризме. Знакомство с подготовками и учебными дисциплинами. Перспективы занятия туризмом. Инструктаж по технике безопасности.

**Контроль.** Проверка документов необходимых для зачисления.

## **2. «Основы туризма»**

### 2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

#### **Теория**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Укладка рюкзака. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

**Практические занятия:** Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

**Контроль:** Зачет «Укладка рюкзака»

### 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.

**Практика:** Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака. Участие в игре «Что взять с собой в поход?»

**Контроль:** Тест «Организация туристского быта».

### 2.3. Туристские должности в группе.

Туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорг их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

**Практика:** Выполнение обязанностей в период проведения походов.

**Контроль:** Опрос «Я.....»

### 2.4. Питание в походе.

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-, двух-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

**Контроль:** Тест «Питание в походе»

### 2.5. Походы выходного дня.

**Практика:** Совершение пешеходных и лыжных походов выходного дня.

**Контроль:** Однодневный поход.

### **Тема №3: «Краеведение»**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, исторические места. Охрана памятников истории и культуры. Охрана природы. Изучение закона об охране природы. Красная книга Пензенской области.

**Практика:** Посещение краеведческого музея. Сбор краеведческих материалов. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах родного края. Участие учащихся в викторине по краеведению. Правила поведения на природе.

**Контроль:** Тестовые задания по темам: История родного края, исторические места, растительный и животный мир, расположение районов области.

## **4. «Ориентирование»**

### 4.1. Техника и тактика ориентирования.

**Теория:** Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.

Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Классификация дистанций. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на ориентир, движение группы по азимуту. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и географических карт. Простейшие способы геометрических измерений на местности (по видимым деталям, с помощью эталонов, шагами). Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

**Практика:** Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.

Ориентирование по сторонам горизонта и по местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по заданному азимуту.

**Контроль:** Тестовые задания по проверке топографических знаков, работа с компасом и картой, движение по азимуту

### 4.2. Использование цифровых технологий при создании учебных карт-схем

**Теория:** Современные компьютерные программы, позволяющие создать карту-схему. Условные знаки спортивных карт. Алгоритм создания карты-схемы выбранной территории. Использование карт-схем для проведения туристских и спортивных мероприятий в образовательном учреждении.

**Практика:** Создание карты-схемы выбранной территории с использованием программного обеспечения. Основа, подготовка спутникового снимка в программе «SAS.Планета». Угол склонения, отбор изображаемых ориентиров. Корректировка карт на местности. Техника рисовки в программе Mapper, редактирование карты-схемы.

**Контроль:** Создание карты схемы определенного участка территории

### 4.3. Соревнования.

**Практика:** Участие в школьных и городских соревнованиях на коротких и средних дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

**Контроль:** Зачет «Ориентирование»

## 5 «Медицинская подготовка»

**Теория:** Личная гигиена туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Содержание походной аптечки и доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков, на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практические занятия:** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, постановка, диагноза, практическое оказание помощи).

**Контроль:** Игра «Спасатели» (на знание правил обработки ран и наложения повязок, укладка аптечки, оказание первой медицинской помощи при переломах, ушибах, укусе клеща).

## 6. Физическая подготовка

### 6.1. Общая подготовка.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости. Гимнастика, элементы акробатики. Беговая и лыжная подготовка. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры. Эстафеты.

**Контроль:** Сдача нормативов (Приложение №2)

### 6.2 Специальная подготовка.

**Практика:** Значение физической подготовки для туриста.

Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью.

**Контроль:** Сдача нормативов

## 7 «Туристское многоборье»

### 7.1. Основы техника в туристском и лыжном многоборье.

**Теория:** Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Практика:** Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Контроль:** Соревнование «Преодоление препятствий»

### 7.2. Основы тактики в туристском и лыжном многоборье.

**Теория:** Понятие тактики на соревнованиях по туристскому многоборью. Тактика преодоления командной туристской полосы препятствий. Тактика преодоления несложных этапов.

**Практика:** Решение тактических задач.

**Контроль:** Зачет «Основы тактики в туристском и лыжном многоборье»

7.3 Соревнования.

**Практика:** Участие в школьных и городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 1-го класса

**Контроль:** Зачет. Контроль прохождения дистанции на время с преодолением уклонов, горок, определенных этапов.

8. Итоговое занятие: Конкурс «Юный турист». Поведение итогов.

### Учебно-тематический план 2 год обучения (базовый уровень)

№	Содержание	Количество часов			ФОРМА контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	<b>Основы туризма</b>	10	4	6	
2.1	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.	2	2	0	тестирование
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Тестирование
2.3	Питание в туристском походе	2	1	1	Контрольное задание
2.4	Многодневные походы.	4	-	4	поход выходного дня
3.	<b>Краеведение</b>	15	4	11	Тест
4.	<b>Ориентирование</b>	20	4	16	
4.1	Техника и тактика ориентирования	8	4	4	Контрольное задание
4.2	Соревнования	12	-	12	Тестовые задания
5.	<b>Медицинская подготовка</b>	10	6	4	Игра
6.	<b>Физическая подготовка</b>	18	6	12	
6.1	Общая подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
6.2	Специальная подготовка	12	4	8	Сдача



					нормативов
7.	<b><i>Туристское многоборье</i></b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
7.1	Основы техник в туристском и лыжном многоборье	10	4	6	Прохождение дистанции
7.2	Основы тактики в туристском и лыжном многоборье	8	2	6	Прохождение дистанции
7.3	Соревнования	12	-	12	Прохождение дистанции
8.	Итоговое занятие	<b>3</b>	<b>3</b>		
	Всего:	108	35	73	

### Содержание деятельности 2 года обучения

#### 1. «Вводное занятие»

Организационное занятие. Обсуждение плана работы, графика занятий.

Техника безопасности.

#### 2 «Основы туризма»

##### ***2.1. Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.***

**Теория:** Пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный туризм. Характеристика каждого вида туризма. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Подбор и особенности личного и группового снаряжения, в зависимости от вида туризма и сложности похода. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Особенности режима дня и графика движения на маршруте, в зависимости от вида туризма. Обеспечение безопасности в походе.

**Практика:** Комплектование личного и группового снаряжения. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

**Контроль:** укладка рюкзака на время, муфченей карабинов

##### ***2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.***

**Теория:** Требования к месту бивака: безопасность, жизнеобеспечение, комфортность. Организация бивака в различных природных районах. Установка палатки и разведение костра при различных погодных условиях. Правила работы дежурных по кухне.

**Практика:** Выбор места бивака. Заготовка дров, разведение костра, установка палатки. Установка палаток в сложных погодных условиях.

**Контроль:** установка палатки на время

##### ***2.3. Питание в туристском походе.***

**Теория:** Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на 2-4 дня похода. Фасовка и упаковка продуктов.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль:** приготовление пищи на костре

#### **2.4. Многодневные походы.**

**Практика:** Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчёт времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути. Составление плана – графика похода. С дежурными проводниками индивидуально “проиграть” пути движения на их участках маршрута, способы ориентирования и преодоления препятствий. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

**Контроль:** поход выходного дня (проверка установки палатки, разбивка лагеря, приготовление пищи на костре)

### **3. «Краеведение»**

**Теория:** История родного края.

**Практика:** Участие в тематической экскурсии по г. Кузнецку, г. Пензе, Пензенской области. Посещение музеев и заповедников Кузнецкого района и Пензенской области. Загородные экскурсии.

**Контроль:** Тестовые задания «Край мой Пензенский»

### **4. «Ориентирование»**

#### **4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.**

**Теория:** Ориентирование. Условия ориентирования в походе на открытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Виды ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их характеристика. Ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП (контрольного пункта). Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния. Технические приемы ориентирования: бег в «мешок», бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути, техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции. Контроль ситуации, расстояния, направления. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Топография (виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Составление характеристик участков местности по картам)

**Практика:** Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования.

Зарисовка новых топонимов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Топография (Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Положение на карте

маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение заданного азимутального маршрута)

**Контроль:** нанесение знаков на карту, ориентирование на местности, работа с компасом

#### **4.2. Соревнования.**

**Практика:** Участие в соревнованиях внутри коллектива, на районном и городском уровне на коротких, средних и длинных дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

**Контроль:** Тестовые задания по знаниям знаков земля-воздух, прохождение дистанции с помощью компаса по заданному азимуту.

### **5. «Медицинская подготовка»**

**Теория:** Питательный режим в походе. Способы обеззараживания воды. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Первая помощь при переломах.

**Практика:** Освоение приёмов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Транспортировка пострадавшего.

**Контроль:** Игра «Я спасатель». Наложение жгутов, оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях.

### **6. «Физическая подготовка»**

#### **6.1. Общая подготовка**

**Теория:** Различные виды спорта как средство физической подготовки туриста. Упражнения для выработки выносливости, быстроты реакции. Закаливание организма. вред курения и употребление спиртных напитков, наркотиков. Нарушение режима сна и режима дня.

**Практика:** Упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости, равновесия. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Беговая и лыжная подготовка. Кросс-походы: средние и длинные дистанции (10-40 км). Марш-броски: 8-14 часов активной деятельности. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

**Контроль:** Сдача нормативов (Приложение №2)

#### **6.2. Специальная подготовка**

**Теория:** Подготовка спортсмена к прохождению второго и третьего класса

**Практика:** Значение физической подготовки для туриста.

Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью.

**Контроль:** Сдача нормативов (Приложение №3)

## **Тема №7: «Туристское многоборье»**

### **7.1. Основы техник в туристском и лыжном многоборье**

**Теория:** Основные понятия техники туризма. Движение по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приёмы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов деревьев и т. д.) приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости грунта. Движение по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа.

Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Движение в лесных чащах. Приёмы преодоления лесных завалов, скопление валунов, ям, канав и т.д. Водные преграды, виды переправ, (вброд, вплавь, навесная, на плотах, лодках). Туристические узлы, грудная обвязка, карабины и их применение. Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, их разновидности и назначение. Короткая туристическая полоса препятствий специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, блоки, их разновидности и назначение. Узлы, их назначение и способы вязания.

Характеристика естественных препятствий: непроходимый лес, буреломы, каньоны, реки с быстрым течением, скальные стены. Способы наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Переправа первого участника. Переправа команды. Транспортировка груза. Техника безопасности. Защитные рукавицы. Каски.

**Практика:** отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий. Вязка узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Преодоление короткой полосы препятствий. Работа с веревками, карабинами. Одевание страховочных систем.

**Контроль:** прохождение маршрута по времени

### **7.2. Основы тактики в туристском и лыжном многоборье**

**Теория:** Основные тактические приемы, организация движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приёмов движения и преодоления естественных препятствий, насыщенность карты. Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость движения передвижения поразличной местности. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней, сигнализация. Тактика преодоления командной короткой полосы препятствий. Тактика преодоления отдельных технических и нетехнических этапов. Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма.

**Практика:** Решение тактических задач по технике туризма.

Работа с веревками, карабинами. Преодоление короткой полосы препятствий. Преодоление естественных препятствий (река, болото, овраг, крутой склон) по навесной переправе, по верёвкам с перилами, по бревну, жердям. Организация страховки и самостраховки.

**Контроль:** прохождение дистанции на время

### 7.3 Соревнование

**Практика:** Участие учащихся в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 2-го класса

**Контроль:** прохождение дистанции на время с преодолением уклонов, горок, определенных этапов.

## 8. Итоговое занятие: Поход

### Учебно-тематический план 3 год обучения (базовый уровень)

№	Содержание	Количество часов			ФОРМА контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	<b>Инструкторская подготовка</b>	6	1	5	
2.1	Организация походов	3	1	2	Разработка маршрута
2.2	Многодневные походы	3		3	Зачет
3	<b>Краеведение</b>	15	3	12	Викторина
4	<b>Ориентирование</b>	20	2	18	
4.1	Техника и тактика ориентирования	8	2	6	Контрольное задание
4.2	Соревнования	12	-	12	Тестовые задания
5	<b>Медицинская подготовка</b>	10	4	6	Контрольное задание
6	<b>Физическая подготовка</b>	18	6	12	
6.1	Общая подготовка	8	2	6	Сдача нормативов
6.2	Специальная подготовка	10	4	6	Сдача нормативов
7	<b>Туристское многоборье</b>	18	3	15	
7.1	Основы техника в туристском и лыжном многоборье	6	2	4	Контрольное задание
7.2	Основы тактик в туристском и лыжном многоборье	4	1	3	Контрольное задание
7.3	Соревнования	8	-	8	Контрольное

					задание
8	<i>Судейская подготовка</i>	17	6	11	Тестировании
9.	<i>Итоговое занятие</i>	3		3	
	Всего:	108	26	82	

### Содержание деятельности 3 года обучения

#### 1. «Вводное занятие»

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности. Творческая презентация объединения

#### 2. «Инструкторская подготовка»

##### 2.1. Организация походов.

**Теория:** Нормативные документы по туризму. Подготовка к степенному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Составление отчёта о походе.

Контроль: Разработка маршрута

##### 2.2. Многодневные походы.

**Практика:** Совершение пешеходных и лыжных походов (организация похода, прокладка маршрута)

**Контроль:** Зачет «Прокладка маршрута»

#### 3. «Краеведение»

**Теория:** Географическое положение и туристические возможности края. Реки, озёра, рельеф, полезные ископаемые, климат, растительность и животный мир области. Промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура. История края, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

**Практика:** Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на неё интересных объектов, топографических знаков. Решение задач на нахождение расстояний и на определение направлений.

**Контроль:** Краеведческая викторина

#### 4. «Ориентирование»

##### 4.1. Техника и тактика ориентирования.

**Теория:** Ориентирование. Условия ориентирования в походе на открытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Виды ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их характеристика.

Ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП (контрольного пункта). Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния. Технические приемы ориентирования: бег в «мешок», бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути, техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции. Контроль ситуации, расстояния, направления. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Топография (виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Составление характеристик участков местности по картам)

**Практика:** Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования.

Зарисовка новых топонимов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Топография (Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение заданного азимутального маршрута).

**Контроль:** ориентирование по карте на незнакомой местности

4.2. Соревнования.

**Практика:** Участие в соревнованиях разного уровня.

**Контроль:** Тестовые задания по проверке топографических знаков, рисование карты, и нанесение КП.

## **5. «Медицинская подготовка»**

**Теория:** Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Укусы насекомых, змей. Отравление сильнодействующими ядовитыми веществами. Утопление. Поражение электричеством. Термические и химические ожоги. Тепловой, солнечный удар. Попадание в организм инородных тел. Потеря сознания. Средства оказания первой медицинской помощи. Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.

**Контроль:** контрольное задание - оказание первой медицинской помощи, вязание носилок и транспортировка пострадавшего.

## **6. «Физическая подготовка»**

### **6.1. Общая подготовка**

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со

скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости. Гимнастика, элементы акробатики. Беговая и лыжная подготовка. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры. Эстафеты.

**Контроль:** Сдача нормативов (Приложение №2)

6.2. Специальная подготовка

**Теория:** Ведение индивидуального дневника тренировок.

**Практика:** Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Кросс- походы. Марш-броски. Самоконтроль.

**Контроль:** Сдача нормативов. (Приложение №3)

## 7. «Туристское многоборье»

7.1. Основы техник в туристском и лыжном многоборье.

**Теория:** Основные понятия техники туризма. Движение по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приёмы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов деревьев и т. д.) приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости грунта. Движение по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа.

Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Движение в лесных чащах. Приёмы преодоления лесных завалов, скопление валунов, ям, канав и т.д. Водные преграды, виды переправ, (вброд, вплавь, навесная, на плотках, лодках). Туристические узлы, грудная обвязка, карабины и их применение.

Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, их разновидности и назначение. Короткая туристическая полоса препятствий специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, блоки, их разновидности и назначение. Узлы, их назначение и способы вязания. Характеристика естественных препятствий: непроходимый лес, буреломы, каньоны, реки с быстрым течением, скальные стены. Способы наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Переправа первого участника. Переправа команды. Транспортировка груза. Техника безопасности. Защитные рукавицы. Каски.

**Практика:** отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий. Вязка узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Преодоление короткой полосы препятствий. Работа с веревками, карабинами. Одевание страховочных систем.

**Контроль:** прохождение дистанции 3-ого класса на время

7.2. Основы тактики в туристском и лыжном многоборье

**Теория:** Основные тактические приемы, организация движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической



обстановки при выборе технических приёмов движения и преодоления естественных препятствий, насыщенность карты. Порядок движения в различных условиях. Организация взаимопомощи и связи между участниками похода. Оптимальная скорость движения передвигаясь по различной местности. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней, сигнализация. Тактика преодоления командной короткой полосы препятствий. Тактика преодоления отдельных технических и нетехнических этапов. Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма.

**Практика:** Решение тактических задач по технике туризма.

Работа с веревками, карабинами. Преодоление короткой полосы препятствий. Преодоление естественных препятствий (река, болото, овраг, крутой склон) по навесной переправе, по верёвкам с перилами, по бревну, жердям. Организация страховки и самостраховки.

**Контроль:** прохождение дистанции на время

### 7.3 Соревнования

**Практика:** участие в школьных и городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 3-го класса

**Контроль:** прохождение дистанции на время с преодолением уклонов, горок, определенных этапов.

**Контроль:** выполнение норматива на время

## 8. «Судейская подготовка»

**Теория:** Разработка условий проведения соревнований. Знакомство с работой службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности её членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Обеспечение безопасности на этапах и дистанции. Организация судейской страховки на этапах. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользования таблицей штрафов. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения. Судейская этика.

**Практика:** Судейство соревнований по технике пешеходного, лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве судей и старших судей этапов. Участие в разработке положения и условий соревнований.

**Контроль:** Помощь в судействе городских соревнований

### 9. Итоговое занятие. Поход

#### **Ожидаемый результат:**

После успешного прохождения *1 года обучения* программы учащиеся знают:

- историю родного края, исторические места, растительный и животный мир, расположение районов области;
- нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп;

- технику безопасности при подготовке к походу на маршруте;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- условные знаки спортивных карт;
- классификацию узлов и их назначение.

**Умеют:**

- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на поход выходного дня;
- укладывать аптечку, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при переломах, ушибах. Транспортировать пострадавшего;
- пользоваться простыми приёмами ориентирования карты, движение по азимуту, измерение расстояний;
- преодолевать естественные препятствия.
- правила поведения на природе.

После прохождения *2 года обучения* программы учащиеся

**Знают:**

- географию Пензенской области, туристические возможности родного края;
- особенности питания в разных походах;
- виды спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- виды специального снаряжения;
- меры предупреждения травм и заболеваний;
- питьевой режим в походе, способы обеззараживания воды.

**Умеют:**

- составлять меню на 3-х дневный поход;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусов насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок, при переломах;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать любые естественные препятствия;
- соблюдать правила поведения на природе.

После успешного прохождения *3 года обучения* программы учащиеся

**Знают:**

- историческое прошлое и настоящее Пензенского края;
- правила проведения, организации туристических соревнований;
- сигналы бедствия;
- технику безопасности в походах, на соревнованиях;
- средства оказания первой медицинской помощи, правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь, правила и способы транспортировки пострадавшего.

**Умеют:**

- рисовать и корректировать карты по спортивному ориентированию;
- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжение для похода;
- изготавливать простое снаряжение для походов и соревнований;
- работать контролёром, судьёй этапов на соревнованиях по спортивному ориентированию и техник туризма;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- обеспечивать себя водой и пищей в автономных условиях;
- изготавливать жилища в разных природных зонах;
- изготавливать снаряжение, бытовую утварь из природных материалов.
- оказывать первую медицинскую помощь при острых состояниях и несчастных случаях;
- учитывать возможности своего организма;
- соблюдать правила поведения на природе.

### **Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы и методы образовательной деятельности, структура занятий**

**В практической деятельности программа предусматривает использование разнообразных методов и приемов обучения, обеспечивающих:**

- вариативность образовательного процесса, в частности методы проблемного обучения: проблемное изложение частично-поисковый;
- дифференцированный подход в обучении, учитывающий разный уровень подготовки учащихся и разные способности, который достигается за счет большого количества разнообразных по сложности работ;
- быстрый результат, т.к. буквально с первых занятий на каждую изученную тему выполняется образец или готовое изделие;
- последовательное усложнение материала, метод «от простого к сложному»;
- наглядность в обучении, использование различных плакатов, иллюстраций.

**Программа предусматривает следующие формы работы:**

- экскурсии, наблюдения;
- лекция, беседа, игра, викторина;
- соревнования, поход;
- самостоятельная работа.

#### **Структура занятий:**

- информационный блок по теме;
- практическая работа:

- а) совместная практическая деятельность с педагогом;
- б) практическая деятельность под контролем педагога;
- в) самостоятельная практическая деятельность.

### **Организационно-методическое обеспечение**

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности
- учебные материалы:
  - атлас Пензенской области;
  - топографическая карта Пензенской области;
  - спортивные карты;
  - аудио-видео средства;
  - фотоаппарат;
  - дидактический материал;
  - учебные пособия.

### ***Формы и методы реализации программы.***

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах

по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

*Рекомендуемые типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

*Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение:
  1. Система страховочная VENTO – 15 шт.
  2. Карабин туристический GURU – 35 шт.
  3. Каска туристическая – 15 шт.
  4. Жумар Vento – 15 шт.
  5. Спусковое устройство Vento – 15 шт.
  6. Палатка туристическая с тентом 4 местная – 5 шт.
  7. Палатка хозяйственная – 1 шт.
  8. Рюкзак 80 л – 15 шт.
  9. Спальный мешок – 15 шт.
  10. Коврик изоляционный – 15 шт.
  11. Сидушка – 15 шт.
  12. Комплект котелков для приготовления пищи – 1 комплект
  13. Котел – 1 шт
  14. Компас жидкостный – 4 шт.
  15. Верёвка 10мм – 100 метров

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **1. Для педагога**

1. Е,И Тамм «Энциклопедия туриста», М., изд-во Большая Российская энциклопедия, 1993г.

2. В.Г. Волович «Человек в экстремальных условиях природной среды». Мысль, 1983г.
3. З.Т. Фирсов. В.В. Фирсов и др. «Спорт на воде», Минск, Полымя, 1987г.
4. Сост. П.И. Лукьянов «Самодельное туристическое снаряжение». М., ФиС, 1986г.
5. И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец «Ателье туриста», М., ФиС, 1990г.
6. Яцек Е. Палкевич «Выживание в городе, выживание на море», М., Корвет, 1992г.
7. Н. Верзилин «По следам Робинзона», Ленинград, Детгиз, 1953г.
8. Сост. А.А. Власов. «Турист», М., ФиС, 1974г.
9. Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко «Школа альпиниста», М., ФиС, 1989г.
10. А.Е. Пиратинский «Подготовка скалолаза», М., ФиС, 1987г.
11. И. Васильев «В помощь инструктору туризма», М., Профиздат, 1966г.
12. В.И. Курилов «Туризм», М., Прсвещение, 1988г.
13. Сост. В.Н. Григорьев «Водный туризм», М., Профиздат, 1990г.
14. С.К. Самцов, И.Н. Пучинский «Юным туристам и путешественникам», Минск, Полымя, 1982г.
15. К.П. Богданов «Школьникам здоровый образ жизни», Н., ФиС, 1998г.
16. З.Н. Кодыш «Соревнования туристов», М., ФиС, 1990г.
17. А.А. Алексеев «Питание в туристическом походе», М., ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
18. Л.М. Скрегин «Морские узлы», М., транспорт, 1994г.
19. «Выживание в экстремальных условиях», М., ИПЦ «Русский раритет», 1993г.

## **2. Для учащихся и родителей**

1. И.П. Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», М., Профиздат, 1973г.
2. Л.М. Ротштейн «Школьный туристический лагерь», М., ЦДЮТур МО РФ, 1993г.
3. В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский «Питание в туристическом путешествии», М., Профиздат, 1986г.
4. Г.Я. Рыжавский «Биваки». М., ЦДЮТур, 1995г.
5. Л.Е. Куприна «Азбука туриста - эколога», М., ЦДЮТур, 1991г.
6. В.И. Симаков «Походы выходного дня», М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1977г.
7. И.И. Курицин. М.А. Борденский «География Пензенской области». Саратовская приволжское книжное издание, Пензенское отделение, 1991г.
8. А.В. Шибаев «Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и во времени», М., ЦДЮТур, 1996г.
9. Н.А. Лисогор, А.А. Толстой, В.В. Толстая «Питание в туристическом походе», М., Пищевая промышленность, 1980г.

10. Е.И. Веретенников, И.А. Дрогов «Общественный туристический актив», М, Профиздат, 1990г.
11. В.Е. Полчиковский «Организация и проведение туристических походов», М., Профиздат, 1987г.
12. Ю.А. Ильичев «Зимние аварийные ситуации», М., МГЦТК «Дорога», 1991г.
13. С.В. Баленко «Школа выживания» часть 1.(приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1992г.
14. С.В. Баленко «Школа выживания» часть 2. (приложение к журналу «Зарубежное военное образование»), М., 1994г.
15. П.И. Лукьянов «Зимние спортивные походы», М., ФиС 1988г.
16. Ю.А. Тюрмер «Краткий справочник туриста», М., Профиздат, 1985г.
17. Ю.А. Тюрмер «Профилактика туристического травматизма», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992г.
18. Б.Н. Волков, М.Н. Волков, В.М. Григорьев «Организации и проведение поиско - спасательных работ силами туристической группы», М., Рекламно-информационное бюро «Турист», 1981г.
19. С.Я. Харин «Безопасность путешествий на плотях», М., Центрально рекламное - информационное бюро «Турист», 1984г.
20. Я.Г. Аркин, П.П. Захаров, В.Д. Саратовский, «Обеспечение безопасности в горах», Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1989г.

(Приложение №1)

**Диагностическая карта ЗУН учащихся  
(Специальная подготовка)**

<b>Диагностическая карта ЗУН учащихся</b>	
<p><b>Топография:</b> -Топознаки – 8 заданий -Расстояние по карте – 2 задания</p>	Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
<p><b>Медицинская подготовка:</b> -Состав медицинской аптечки -ПМП при ожоге -ПМП при обморожении -ПМП при поверхностных ранениях</p>	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике

- Действия при укусе клеща	
<b>Бивак:</b> - Установка палатки - Разведение костра - Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя Средний: делает с незначительными подсказками Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<b>Узлы:</b> Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
<b>Техника пешеходного туризма:</b> - Подъем спортивным - способом - Спуск спортивным способом - Навесная переправа - Параллельные перила - Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
<b>Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)</b>	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
<b>Уровень подготовки по видам</b>	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

**(Приложение №2)****Контроль физической подготовки учащихся  
(Общая физическая подготовка)**

*Подготовленность* обозначает результат процесса, то есть что получилось (образовалось, изменилось) в итоге, от начала к концу этого процесса. В данном разделе речь идет о контроле физической подготовленности как результата физической подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов.



Это позволяет оценить уровень физической подготовленности учащихся любого возраста. В настоящее время мы используем систему тестирования, которая включает пять тестов.

Состав тестов определен исходя из следующих оснований:

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных двигательных качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.

Для оценивания физической подготовленности учащихся предлагается пять тестов – челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость.

Рассмотрим основания выбора тестов и технику тестирования.

1. *Челночный бег 4 × 9 м.*

**О с н о в а н и е.** Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при поворотах. Быстрота проявляется в скорости перемещения. Отрезок 9 м выбран с учетом разметки волейбольной площадки в зале. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

**Т е х н и к а и з м е р е н и я.** Для Активизации испытуемых бег проводится в парах. Причем подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии, и их нужно будет все время возвращать на место. Использование твердых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (словом, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезок, огибают ориентир, не касаясь его, пробегают следующий отрезок и т.д. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек. При смещении набивного мяча (или используемого предмета) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезка попытка не засчитывается и повторяется.

2. *Прыжок в длину с места.*

**О с н о в а н и е.** Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической

подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

**Техника измерения.** Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется с точностью до 1 см лучший результат.

**3. Сгибание рук в висе (подтягивание).** Мальчики – в висе, девочки – в висе лежа.

**О с н о в а н и е.** Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надежности и информативности он мало чем отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь.

**Техника измерения.** Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами (мальчики) или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги» (девочки).

**4. 6-минутный бег.**

**О с н о в а н и е.** Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции – 500 м, 1, 2, 3 км и т.п.), определить индивидуально вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

**Техника измерения.** По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 мин. подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров.

**5. Тест на гибкость.**

**О с н о в а н и е.** Предлагается тест, разработанный Ф.Л. Доленко. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, выкруты, шпагаты, мост) он характеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нем отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью этого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

**Техника измерения.** Во избежание травм и снижения результата тест требует тщательной разминки. Из исходного положения стоя спиной к шведской стенке (или специально оборудованной для этого теста), хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиметрах (Н). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперед, не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (h). Полученная величина h делится на Н. Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы.

В соответствии с методикой тестирования испытуемые выполняют двигательные задания в такой последовательности: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, гибкость. Демонстрируемые испытуемыми результаты (по каждому тесту) оцениваются по таблицам 4-12 в очках. Оценочные таблицы ориентированы не на класс, в котором обучается испытуемый, а на его возраст на момент тестирования. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются учащиеся разного возраста. Получаемые по каждому тесту очки суммируются. Сумма очков, равная 50, соответствует оценочному суждению «сдано» или оценке «удовлетворительно». Неудовлетворительные оценки по какому-либо показателю не суммируются. Например, ученик получил оценки 5, 4, 3, 2, 2. Общая сумма его будет 12 (5 + 4 + 3). Следовательно, он получает неудовлетворительную оценку. Сумма очков на оценку «хорошо» и «отлично» определяется методическим объединением учителей физической культуры района.

### **НОРМАТИВЫ**

Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по данным тестам.

В приводимых оценочных таблицах за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результатов) до 20 (ориентировочно лучший результат).

Оценочные таблицы ориентированы не по классам (1, 2, 3 и т.д.), а по возрасту. Это связано с тем, что в группах занимающихся туризмом имеются школьники различного возраста.

Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьника определяются баллы (по приводимым таблицам) для каждого теста. Найденные баллы складываются. Полученная сумма баллов равна 50 соответствует оценочному суждению «сдано» или оценка «удовлетворительно». В случае введения дифференцированных оценок (3, 4, 5), оценка «3» соответствует сумме баллов 50. Количество баллов на оценки «4», «5» определяются произвольно.

В качестве примера рассмотрим следующий вариант тестирования: Мальчик. Возраст 7 лет 8 месяцев, что соответствует возрастному периоду 7,6-8,5 лет. Его результаты тестирования:

- челночный бег 4x9м – 11,8сек (по таблице это - 13 очков);
- бег 6 мин – 1150 м (17 очков);
- прыжок в длину с/м – 150 см (12 очков);
- подтягивание – 6 раз (15 очков);
- гибкость – 0,3 (3 очка).

Сумма набранных баллов равна 60. Это, как минимум, оценка «сдано», т.к. более 50 очков. Окончательная оценка может быть определена в соответствии с пунктом 4.

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

## учащихся 7.6- 8.5 лет

Очки	МАЛЬЧИКИ					Очки				
	бег 4х9м (сек)	Бег 6 мин (м)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (раз)	Гибкость (к)	бег 4х9м (сек)	Бег 6 мин (м)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (раз)	Гибкость (к)
20	11.0	1250	170	9	0.47	11.2	1200	165	19	0.52
19	11.2	1230	168	8	0.46	11.4	1180	160	18	0.51
18	11.3	1200	165	8	0.45	11.5	1130	158	17	0.5
17	11.4	1150	163	7	0.44	11.6	1100	155	16	0.49
16	11.5	1130	160	7	0.43	11.7	1080	153	15	0.48
15	11.6	1100	158	6	0.42	11.8	1050	150	14	0.47
14	11.7	1080	155	6	0.41	11.9	1030	148	13	0.46
13	11.8	1050	153	5	0.40	12.0	1000	145	12	0.45
12	11.9	1030	150	5	0.39	12.1	980	143	11	0.44
11	12.0	1000	148	4	0.38	12.2	950	140	10	0.43
10	12,1	980	145	4	0.37	12.3	930	138	9	0.42
9	12.2	950	140	3	0.36	12.4	900	135	3	0.41
8	12.3	930	138	3	0.35	12.5	880	133	7	0.4
7	12.4	900	135	2	0.34	12.6	850	130	6	0.39
6	12.5	880	130	2	0.33	12.7	830	125	6	0.38
5	12.6	850	125	2	0.32	12.8	800	120	5	0.37
4	12.7	830	120	1	0.31	12.9	780	115	4	0.36
3	12.8	800	115	1	0.3	13.0	750	110	3	0.35
2	12.9	750	110	1	0.29	13.1	730	105	2	0.34
1	13.0	700	105	1	0.28	13.2	700	100	1	0.33

Оценка результатов тестирования физической подготовленности  
учащихся 8.6-9.5 лет

Очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (сек)	Бег 6 мин (м)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (раз)	Гибкость (к)	бег 4х9 м (сек)	бег 6 мин (м)	Прыжок в длину (см)	Подтя- гивание (раз)	Гибкость (к)
20	10.7	1400	175	10	0.52	11.0	1300	170	20	0.53
19	10.8	1350	173	9	0.51	11.1	1250	768	19	0.52
18	10.9	1300	170	9	0.50	11.2	1200	165	18	0.51
17	11.0	1280	168	8	0.49	11.3	1150	163	17	0.50
16	11.1	1250	165	8	0.48	11.4	1130	160	16	0.49
15	11.2	1230	163	7	0.47	11.5	1100	158	15	0.48
14	11.3	1200	160	7	0.46	11.6	1080	155	14	0.47
13	11.4	1180	158	6	0.45	11.7	1050	153	13	0.46
12	11.5	1130	155	6	0.44	11.8	1030	150	12	0.45
11	11.6	1100	153	5	0.43	11.9	1000	148	11	0.44
10	11.7	1080	150	5	0.42	12.0	980	145	10	0.43
9	11.8	1050	148	4	0.41	12.1	950	140	9	0.42
8	11.9	1030	145	4	0.40	12.2	930	138	8	0.41
7	12.0	1000	143	3	0.39	12.3	900	135	7	0.40
6	12.1	950	140	3	0.38	12.4	880	133	6	0.39
5	12.2	900	138	2	0.37	12.5	850	130	5	0.38
4	12.3	850	135	2	0.36	12.6	830	128	4	0.37
3	12.4	800	133	1	0.35	12.7	800	125	3	0.36
2	12.5	750	130	1	0.34	12.8	750	120	2	0.35
1	12.6	700	125	1	0.33	12.9	700	115	1	0.34

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

## учащихся 9.6-10.5 лет

МАЛЬЧИКИ						ДЕВОЧКИ				
Очки	Бег 4х9м (сек)	Бег 6 мин (м)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (раз)	Гибкость (к)	Бег 4х9м (сек)	Бег 6 мин (м)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (раз)	Гибкость (к)
20	10.3	1450	180	11	0.53	10.8	1350	173	22	0.54
19	10.4	1400	178	10	0.52	10.9	1300	170	20	0.53
18	10.5	1350	176	10	0.51	11.0	1250	165	19	0.52
17	10.6	1330	174	9	0.50	11.1	1200	162	18	0.51
16	10.7	1300	172	9	0.49	11.2	1150	160	17	0.50
15	10.8	1280	170	8	0.48	11.3	1130	158	16	0.49
14	10.9	1250	168	8	0.47	11.4	1100	156	15	0.48
13	11.0	1230	166	7	0.46	11.5	1080	154	14	0.47
12	11.1	1200	164	7	0.45	11.6	1050	152	13	0.46
11	11.2	1180	162	6	0.44	11.7	1030	150	12	0.45
10	11.3	1150	160	6	0.43	11.8	1000	148	11	0.44
9	11.4	1100	157	5	0.42	11.9	950	145	10	0.43
8	11.5	1050	154	4	0.41	12.0	930	140	9	0.42
7	11.6	1000	151	4	0.40	12.1	900	138	8	0.41
6	11.7	980	148	3	0.39	12.2	880	135	7	0.40
5	11.8	950	145	3	0.38	12.3	850	132	6	0.39
4	11.9	930	142	2	0.37	12.4	830	130	5	0.38
3	12.0	900	138	2	0.36	12,5	800	128	4	0.37
2	12.1	850	134	1	0.35	12.6	780	125	3	0.36
1	12.2	800	130	1	0.34	12.7	750	120	2	0.35

Оценка результатов тестирования физической подготовленности  
учащихся 10.6 - 11.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость
<b>20</b>	10.2	1500	185	12	0.51	10.6	1400	175	24	0.53
<b>19</b>	10.3	1450	183	11	0.50	10.7	1350	173	22	0.52
<b>18</b>	10.4	1400	181	11	0.49	10.8	1200	171	20	0.51
<b>17</b>	10.5	1380	180	10	0.48	10.9	1250	169	19	0.50
<b>16</b>	10.6	1350	178	10	0.47	11.0	1200	168	18	0.49
<b>15</b>	10.7	1330	175	9	0.46	11.1	1180	165	17	0.48
<b>14</b>	10.8	1300	173	9	0.45	11.2	1150	162	16	0.47
<b>13</b>	10.9	1280	171	8	0.44	11.3	1130	159	15	0.46
<b>12</b>	11.0	1250	169	8	0.43	11.4	1100	156	14	0.45
<b>11</b>	11.1	1230	167	7	0.42	11.5	1080	153	13	0.44
<b>10</b>	11.2	1200	165	7	0.41	11.6	1050	150	12	0.43
<b>9</b>	11.3	1150	162	6	0.40	11.7	1030	147	11	0.42
<b>8</b>	11.4	1100	159	5	0.39	11.8	1000	144	10	0.41
<b>7</b>	11.5	1050	156	5	0.38	11.9	980	141	9	0.40
<b>6</b>	11.6	1030	153	4	0.37	12.0	950	138	8	0.39
<b>5</b>	11.7	1000	150	4	0.36	12.1	930	135	7	0.38
<b>4</b>	11.8	1000	147	3	0.35	12.2	900	132	6	0.38
<b>3</b>	11.9	980	145	3	0.34	12.3	880	129	5	0.37
<b>2</b>	12.0	950	143	2	0.33	12.4	850	126	4	0.37
<b>1</b>	12.1	900	140	1	0.32	12.5	800	123	3	0.36

Оценка результатов тестирования физической подготовленности  
учащихся 11.6 - 12.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость
<b>20</b>	10.1	1550	190	13	0.51	10.5	1450	180	25	0.52
<b>19</b>	10.2	1500	188	12	0.5	10.6	1400	178	24	0,51
<b>18</b>	10.3	1450	186	12	0,49	10,7	1350	175	23	0,50
<b>17</b>	10,4	1430	184	11	0,48	10,8	1300	172	22	0,49
<b>16</b>	10,5	1400	182	11	0,47	10,9	1250	170	21	0,48
<b>15</b>	10,6	1380	180	10	0.46	11.0	1230	167	20	0.47
<b>14</b>	10.7	1350	178	10	0.45	11.1	1200	164	19	0.47
<b>13</b>	10.8	1330	175	9	0.44	11.2	1180	163	18	0.46
<b>12</b>	10.9	1300	174	9	0.43	11.3	1150	162	17	0.46
<b>11</b>	11.0	1280	172	8	0.42	11,4	1130	161	16	0.45
<b>10</b>	11,1	1250	170	8	0,41	11,5	1100	160	15	0,45
<b>9</b>	11,2	1230	168	7	0,4	11,6	1050	158	14	0,44
<b>8</b>	11,3	1200	165	7	0,39	11,7	1050	156	13	0,44
<b>7</b>	11,4	1180	162	6	0,38	11,8	1000	154	12	0,43
<b>6</b>	11,5	1150	160	5	0,37	11,9	1000	152	11	0,42
<b>5</b>	11,6	1130	155	4	0,36	12,0	950	150	10	0,41
<b>4</b>	11,7	1100	150	4	0,35	12,1	950	148	9	0,40
<b>3</b>	11,8	1050	148	3	0,34	12,2	900	146	8	0,39
<b>2</b>	11,9	1030	146	2	0,33	12,3	900	144	7	0,38



<b>1</b>	12,0	1000	144	1	0,32	12,4	850	142	6	0,37
----------	------	------	-----	---	------	------	-----	-----	---	------

**Оценка результатов тестирования физической подготовленности  
учащихся 12.6 - 13.5 лет**

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость
<b>20</b>	9.8	1600	210	14	0.51	10.4	1500	180	26	0.51
<b>19</b>	9.9	1550	201	13	0.5	10.5	1450	178	25	0.5
<b>18</b>	10.0	1530	200	13	0.49	10.6	1400	176	24	0.49
<b>17</b>	10.1	1500	195	12	0.48	10.7	1350	174	23	0.49
<b>16</b>	10.2	1480	190	12	0.47	10.8	1300	172	22	0.48
<b>15</b>	10.3	1450	187	11	0.46	10.9	1250	170	21	0.48
<b>14</b>	10.4	1430	185	11	0.45	11.0	1230	169	20	0.47
<b>13</b>	10.5	1400	183	10	0.44	11.1	1200	168	19	0.47
<b>12</b>	10.6	1380	180	10	0.43	11.2	1180	167	18	0.46
<b>11</b>	10.7	1350	178	9	0.42	11.3	1150	166	17	0.46
<b>10</b>	10.8	1300	175	9	0.41	11.4	1130	165	16	0.45
<b>9</b>	10.9	1250	172	8	0.4	11.5	1100	164	15	0.44
<b>8</b>	11.0	1230	170	7	0.39	11.6	1080	163	14	0.43
<b>7</b>	11.1	1200	167	7	0.38	11.7	1050	162	13	0.42
<b>6</b>	11.2	1180	163	6	0.37	11.8	1030	160	12	0.41
<b>5</b>	11.3	1150	160	6	0.36	11.9	1000	159	11	0.4
<b>4</b>	11.4	1130	157	5	0.35	12.0	980	158	10	0.39
<b>3</b>	11.6	1100	155	4	0.33	12.1	950	155	9	0.38

<b>2</b>	11.7	1080	152	3	0.32	12.2	930	152	8	0.37
<b>1</b>	11.8	1050	150	2	0.31	12.3	880	150	7	0.36

**Оценка результатов тестирования физической подготовленности  
учащихся 13.6 - 14.5 лет**

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость
<b>20</b>	9.7	1650	230	15	0.51	10.3	1550	185	27	0.5
<b>19</b>	9.8	1600	220	14	0.5	10.4	1500	182	26	0.5
<b>18</b>	9.9	1550	210	14	0.49	10.5	1450	180	25	0.49
<b>17</b>	10.0	1530	205	13	0.48	10.6	1400	178	24	0.49
<b>16</b>	10.1	1500	200	13	0.47	10.7	1350	176	23	0.48
<b>15</b>	10.2	1480	195	12	0.46	10.8	1300	175	22	0.48
<b>14</b>	10.3	1450	190	12	0.45	10.9	1250	174	21	0.47
<b>13</b>	10.4	1430	188	11	0.44	11.0	1230	173	20	0.47
<b>12</b>	10.5	1400	187	11	0.43	11.1	1200	172	19	0.46
<b>11</b>	10.6	1380	186	10	0.42	11.2	1180	171	18	0.46
<b>10</b>	10.7	1350	184	10	0.41	11.3	1150	170	17	0.45
<b>9</b>	10.8	1300	182	9	0.4	11.4	1130	169	16	0.44
<b>8</b>	10.9	1280	180	8	0.39	11.5	1100	168	15	0.43
<b>7</b>	11.0	1250	179	7	0.38	11.6	1080	167	14	0.42
<b>6</b>	11.1	1230	176	6	0.37	11.7	1050	166	13	0.41
<b>5</b>	11.2	1200	173	5	0.36	11.8	1030	164	12	0.40
<b>4</b>	11.3	1180	170	4	0.35	11.9	1000	162	10	0.39

<b>3</b>	11.4	1150	167	4	0.34	12.0	980	160	8	0.38
<b>2</b>	11.5	1130	164	3	0.33	12.1	950	158	7	0.37
<b>1</b>	11.7	1100	160	2	0.32	12.2	900	155	5	0.36

**Оценка результатов тестирования физической подготовленности  
учащихся 14.6 - 15.5 лет**

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтяги- вание	гибкость
<b>20</b>	9.6	1700	240	16	0.51	10.2	1600	188	28	0.5
<b>19</b>	9.7	1650	235	15	0.5	10.3	1550	186	27	0.5
<b>18</b>	9.8	1600	230	14	0.49	10.4	1500	184	26	0.49
<b>17</b>	9.9	1550	225	13	0.48	10.5	1450	182	25	0.49
<b>16</b>	10.0	1530	220	13	0.47	10.6	1400	181	24	0.48
<b>15</b>	10.1	1500	215	12	0.46	10.7	1350	180	23	0.48
<b>14</b>	10.2	1480	210	12	0.45	10.8	1300	179	22	0.47
<b>13</b>	10.3	1450	207	11	0.44	10.9	1280	178	21	0.47
<b>12</b>	10.4	1400	205	11	0.43	11.0	1250	177	20	0.46
<b>11</b>	10.5	1400	203	10	0.42	11.1	1230	176	19	0.46
<b>10</b>	10.6	1380	200	10	0.41	11.2	1200	175	18	0.45
<b>9</b>	10.7	1350	197	9	0.4	11.3	1180	172	17	0.44
<b>8</b>	10.8	1330	195	8	0.39	11.4	1150	170	16	0.43
<b>7</b>	10.9	1300	190	7	0.38	11.5	1130	168	15	0.42
<b>6</b>	11,0	1280	188	6	0.37	11.6	1100	167	14	0.41
<b>5</b>	11.2	1250	185	5	0.36	11.7	1080	166	13	0.40

4	11.3	1230	182	5	0.35	11.8	1050	165	11	0.39
3	11.5	1200	179	4	0.34	11.9	1030	164	9	0.38
2	11.6	1180	175	4	0.33	12.0	1000	162	7	0.37
2	11.7	1150	170	3	0.32	12.1	950	160	6	0.36

**(Приложение №3)****Сдача нормативов - специальная подготовка (1 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

**Сдача нормативов - специальная подготовка (2 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 10,9 с)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 80 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 65 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подтягивание из вися на высокой перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 10 раз)

	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
--	--	--

**Сдача нормативов - специальная подготовка (2 год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 100 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 85 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 4 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 5 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 5 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (не менее 10 см)	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее	Вис на перекладине на двух руках

	50 с)	(не менее 35 с)
--	-------	-----------------