

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы
Протокол № 1
от «21» 09 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУДО ЦДООТ
г. Туймазы МР ТР

Р.М. Фаррухшин

от «21» 09 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 144 часа

Авторы-составители:

Е.М. Хабибуллина, Г.И. Нургалиева,
педагоги дополнительного образования
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы

г. Туймазы

2020

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МАОУДО ЦДООТ
г. Туймазы МР ТР
_____ Р.М. Фаррухшин
от «___» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 144 часа

Авторы-составители:
Е.М. Хабибуллина, Г.И. Нургалиева,
педагоги дополнительного образования
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы

г. Туймазы
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – это эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития школьников. Занятие туризмом является эмоционально яркой, содержательной формой учебно-воспитательной работы и способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

Туристско-краеведческая деятельность способствует овладению знаниями и умениями в различных областях: топография и ориентирование, организация туристского быта, медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – Программа) туристско-краеведческой направленности носит образовательно-развивающий характер.

Программа составлена на основе типовых программ: «Юные туристы-краеведы», авторов Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г.(2006 г.), «Юный турист», автор Т.Л. Кольцова (2014г.), «Туризм», автор Е.Г.Нечаева (2015 г.) и является модифицированной. Уровень Программы – базовый.

Программа рассчитана на учащихся средних общеобразовательных школ в возрасте от 11 до 17 лет. Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения при недельной нагрузке 4 часа в объеме 144 часа в год.

Рекомендуемый минимальный состав группы обучения 12 - 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Педагог имеет возможность с учетом местных

традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме походов, сборов.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации. Современные дети много времени проводят время за компьютером и телевизором, ведут малоподвижный образ жизни. Такие условия жизни способствуют развитию гипокинезии и гиподинамии. Благодаря занятиям туризмом реализуется потребность в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами туризма и краеведения, пробуждение интереса детей к новой деятельности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

При этом предполагается:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе местного краеведческого материала;

- вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Данная программа позволяет решить следующие *задачи*:

Обучающие:

- обучение двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: координационных, ориентационно-пространственных, скоростно-силовых; выносливости, гибкости и ловкости;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;
- способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся;

Воспитательные:

- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ

Для реализации данной программы использовались следующие *методы обучения*:

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, объяснение, показ, инструктаж);
- репродуктивные (пример, демонстрация, упражнение);
- проблемные (беседа-диалог, проблемная ситуация);

- частично-поисковые (самостоятельная работа, наблюдение);
- исследовательские (задания, сбор новых фактов);
- практикум;
- метод состязательности;
- игра.

Формы реализации программы:

- лекционная (обзорные беседы, сообщения);
- игры, викторины, конкурсы, тесты, дидактические игры с карточками;
- экскурсии, походы, прогулки;
- практические занятия;
- метод состязательности.

Формы обучения:

- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

Условия реализации:

- дидактический материал;
- походы, познавательные прогулки;
- краеведческие игры, викторины.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

К концу реализации Программы обучающиеся будут знать/понимать:

- требования к соблюдению ТБ в походных условиях;
- права и обязанности туриста;
- требования к участникам похода;
- возможные опасные ситуации при проведении похода;
- принципы отбора продуктов;
- способы хранения и транспортировки продуктов в походах;
- требования к турснаряжению;
- технику безопасности при работе со специальным снаряжением;

- иметь представление о страховке и самостраховке, основах туристской техники;
- правила ориентирования; условные знаки топографических и спортивных карт;
- приемы оказания доврачебной помощи;
- состав личной и групповой аптечки;
- требования к питьевой воде;
- правила поведения на природе;
- правила пользования простейшими приборами;
- получают знания в области краеведения Башкортостана и Туймазинского района и углубят знания и представления об окружающем мире.

К концу реализации Программы обучающиеся будут уметь:

- организовывать туристский быт;
- пользоваться картой;
- разжигать и поддерживать костер;
- приготавливать пищу в походе;
- подбирать турснаряжение в зависимости от метеоусловий и сезона;
- оставлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- преодолевать препятствия;
- разбираться в топографических символах;
- видеть ориентиры на местности;
- владеть компасом;
- оказывать доврачебную помощь;
- владеть навыками работы со специальным турснаряжением;
- вязать узлы;
- укладывать рюкзак;
- подготавливать и укладывать групповое снаряжение;
- вести самоконтроль в дальних походах;
- пользоваться простейшими приборами.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания Программы являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформированные основы коммуникативной и социальной компетентностей;
- положительная мотивация к занятиям спортом/туризмом;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уважительное отношение к иному мнению, толерантность;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- личная ответственность перед командой;
- нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты включают:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость);
- развитие волевых качеств, умения принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развитие памяти и внимания;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- развитие мотивации к профессиональному самоопределению;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- владение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- использование знаково-символических средств представления информации;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Юный турист»
(144 часа)

№	Наименование тем и занятий	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1.	Основы туристской подготовки	16	41	57	
1.1	Развитие спортивного туризма в России	1	-	1	Вводный контроль: опрос
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	8	10	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.3	Питание в туристском многодневном походе.	2	4	6	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.4	Подготовка к походу-путешествию.	2	4	6	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.5	Подготовка итогов туристского похода (соревнования)	-	4	4	Практическое задание, самостоятельная работа, соревнования
1.6	Правильная организация движения группы на маршруте.	2	4	6	Практическое задание, самостоятельная работа
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	2	4	Опрос
1.8	Общественно – полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры.	2	6	8	Демонстрационный контроль: фотографии
1.9	Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	4	6	Практическое задание, самостоятельная работа

1.10	Способы ориентирования.	1	5	6	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.	<i>Физическая подготовка.</i>	0	52	52	
2.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	-	2	2	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.2	Общая физическая подготовка.	-	20	20	<i>Практическое задание, самостоятельная работа, выполнение физических нормативов</i>
2.3	Специальная физическая подготовка.	-	30	30	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.	<i>Специальная туристская подготовка (ШТМ)</i>	3	10	13	
3.1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	-	1	<i>Опрос</i>
3.2	Организация страховки. Командное снаряжение.	1	2	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.3	Туристские узлы.	-	2	2	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.4	Технические этапы командной дистанции.	1	-	1	<i>Опрос</i>
3.5	Техника и тактика преодоления препятствий.	-	4	4	<i>Соревнования, взаимозачет</i>
3.6	Зачетные мероприятия.	-	2	2	<i>Взаимозачет, соревнования</i>
4.	<i>Походы выходного дня, экскурсии, выездные занятия.</i>	-	22	22	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
ИТОГО:		19	125	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Развитие спортивного туризма в России.

Теория: история развития и современная организация спортивного туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране, в республике, в районе и городе. Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Единая всероссийская спортивная квалификация (ЕВСК). Разрядные требования по спортивному туризму, ориентированию, многоборью.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Особенности бивака. Организация туристской бани. Сушка одежды. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Практика: выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Устройство лагеря на слете, соревнованиях. Строительство простейших необходимых сооружений.

1.3. Питание в туристском многодневном походе.

Теория: особенности организации питания в пешеходном и лыжном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, питательных высококалорийных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Особенности организации питания на туристских соревнованиях, слетах.

Практика: организация питания в пути, на соревнованиях, в лагерях. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: составление плана подготовки похода членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

Практика: разработка графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов выходного дня. Контрольные сборы: проверка личного и группового снаряжения перед выходом на маршрут, соревнования.

1.5. Подведение итогов туристского похода (соревнования).

Практика: ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка и составление отчета о проведенном походе, участии в соревнованиях. Оформление разрядных документов. Выпуск стенгазеты.

1.6. Правильная организация движения группы на маршруте.

Теория: порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Режим движения. Темп движения.

Практика: правильное построение группы, выбор темпа движения. Режим движения.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория: общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, мышьяковая лихорадка и т.д.). Правила поведения на воде. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практика: добывание огня без спичек, приготовление пищи в экстремальных условиях. Фильтрация воды. Строительство временных укрытий. Международная кодовая таблица сигнальных знаков.

1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры.

Теория: знакомство с памятниками природы и культуры. Виды общественно-полезной деятельности в походе, путешествии. Природоохранная деятельность туриста.

Практика: проведение различных краеведческих наблюдений, фото и видеосъемок и их фиксация. Краеведческие конкурсы на соревнованиях. Выполнение заданий различных организаций на проведение природоохранных работ на местности.

1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теория: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства туристских соревнований.

Практика: игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Ориентирование по спортивной карте

2. Физическая подготовка

2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория: значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика: прохождение врачебного контроля. Ведение индивидуального дневника самоконтроля.

2.2. Общая физическая подготовка.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде и полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища,

для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Легкая атлетика. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пуга» и «полупуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

3. Специальная туристская подготовка (Школа туристского мастерства)

3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: дисциплина на практических занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения в лагере, при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение мер безопасности на соревнованиях.

3.2. Организация страховки. Командное снаряжение.

Теория: подготовка и оборудование места для организации страховки.

Практика: организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах. Организация страховки и водные препятствия.

3.3. Туристские узлы.

Теория: туристские узлы, особенности и область применения.

Классификация узлов. Применение узлов на командной дистанции. Полиспаст: устройство, назначение и применение. Организация полиспаста.

Практика: техника вязания узлов (австрийский, схватывающий, узел Бахмана). Организация полиспаста для наведения навесной переправы. Зачет по узлам.

3.4. Технические этапы командной дистанции.

Знакомство с этапами пешей и лыжной дистанции 3 класса: характеристика и параметры препятствий (этапов). Оборудование этапов. Транспортировка груза, рюкзака, лыж.

3.5. Техника и тактика преодоления препятствий.

Практика: прохождение различных технических этапов командной дистанции 2-3 классов. Отработка умений и навыков работы (преодоление, прохождение этапов на судейских перилах, с наведением и снятием перил):

- подъем, траверс, спуск на самостраховке и снятием перил;
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием перил методом «маятник»;
- переправа по навесной переправе с наведением и снятием перил;
- спуск с использованием ФСУ с наведением и снятием перил с верхней командной страховкой;
- подъем с наведением и снятием перил на командной страховке;
- переправа по параллельным перилам с наведением и снятием перил.

3.6. Зачетные мероприятия.

Практика: прохождение квалификационной учебно-тренировочной дистанции 2 класса. Разбор ошибок.

4. Походы выходного дня, экскурсии, выездные занятия.

Указанные в тематическом плане 22 часа занятий можно распределить следующим образом:

- пребывание в двухдневном выездном туристском лагере на базе ЦДООТ (18 часов) и 1 экскурсия (4 часа);
- 2 однодневных похода (16 часов) и 1 экскурсия (6 часов);
- пребывание в однодневном выездном туристском лагере базе ЦДООТ (10 часов) и 2 экскурсии (по 6 часов каждая).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Важнейшим требованием современного учебного процесса является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств.

Содержание Программы основывается на следующих педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, природосообразности,

культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В ходе реализации Программы используются следующие педагогические технологии:

- лично-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- группового обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения;
- контрольные занятия - проводятся после прохождения части программного материала;
- походы, экскурсии.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип совместной деятельности педагога, обучающихся и родителей;
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Занятие по Программе состоит из трех частей:

- подготовительной - выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы;
- основной - выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач;
- заключительной - выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Каждое занятие по Программе состоит из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Во время теоретических занятий используются:

- методические пособия – Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях - Т. Тимошина, Е. Шмцова; Туристские слеты и соревнования – Ю.С. константинов; География и экология Туймазинского района – А.М. Гареев, Р.Ф. Гатауллин, Л.М. Мухаметшин; Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей – Ю.С. Константинов, А.Г. Маслова; Жизнь за пределами Интернета, или «Большое Приключение» в детском лагере - М.Д. Шпаро, Е.А. Колесникова.
- интерактивные учебные пособия – мультимедийные презентации; аудио и видео материалы.
- комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая доврачебная помощь при различных травмах», «Виды палаток», «Виды костров», «Узлы, применяемые в туризме» и т.д.

Во время практических занятий используются:

- инвентарь для спортивно-туристских эстафет – кегли, городок, кольцоброс, маятник, мячи, большие и маленькие шарики, туристические верёвки, карабины, репшнуры и т.п.

- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки, образцы различных топографических и спортивных карт и др.;
- медицинские материалы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, ватно-марлевые повязки, шинный материал и др.

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

- проверочные работы - карточки-задания по различным темам; игры, викторины, эстафеты;
- походы и экскурсии - проведение туристических походов и экскурсий различной направленности.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью определения результативности усвоения Программы следует использовать следующие виды контроля:

- *Предварительный контроль* проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки обучающихся, скорректировать учебно-методический план и программу, определить направления и формы индивидуальной работы, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования образовательной программы.

- *Текущий контроль* должен определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

В ходе реализации программы текущий контроль осуществляется при помощи контрольных заданий на местности, игр, учебных тренировок.

- *Итоговый контроль* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее обучение.

Итоговой контроль по программе реализуется при помощи учебно-тренировочного похода, туристско – краеведческих игр и викторин.

Текущий контроль проходит в конце первого полугодия в форме игр, викторин и зачетов; итоговый контроль – в конце учебного года в результате самостоятельной организации и проведения учебно - тренировочного похода, выполнения творческих заданий, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Результаты текущего контроля оформляются в сводную таблицу, при помощи которой руководитель объединения сможет выявить степень усвоения материала обучающимися. Итоговый контроль является средством обратной связи, помогающим скорректировать реализацию Программы.

Для полноценного осуществления контроля по Программе следует использовать два вида сводной таблицы:

- тематическая сводная таблица - определение усвоения учебного материала учащимися по темам;
- общая сводная таблица – выявляет результативность достижений воспитанников объединения по всем пройденным темам.

Для определения уровня освоения учебного материала учащимися следует использовать трехуровневую систему оценки результатов:

- высокий уровень – имеет необходимый запас теоретических знаний, обладает высоким уровнем практических навыков (5-4 баллов);
- средний уровень - имеет небольшой (примерно 40 - 50%) объём необходимых знаний (4-3 баллов);
- низкий уровень - обучающиеся практически не владеет теоретическими и практическими знаниями по разделам, не владеет специальной терминологией, предусмотренными программой (2-1 баллов).

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» (см. Приложение №1).

2. Сводная таблица для определения усвоения учебного материала (см. Приложение №2).

3. План – конспект по теме: «Укладка рюкзака» (см. Приложение №3).

4. Таблицы нормативов общей физической подготовки школьников (см. Приложения №№4 - 9) .

Кроме того, используются наглядные пособия, учебные стенды: «Преодоление препятствий», «Ориентирование», «Пешеходный туризм»; Презентации: «Виды костров», «Первая доврачебная помощь» и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Воспитание и социализация обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения: Методические рекомендации по разработке программы/ Железная Т.С., Елягина Л.Н. Программа. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2011. – 44с.
2. В походе юные /Остапец А.А.- М.: Просвещение, 1978.
3. Медицинский справочник туриста/ Коструб А. А. - М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Морские узлы/Скрягин Л. Н. - М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
5. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях/ Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина. - М.: Логос, 2011. - 191 с.
6. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов. - М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
7. Туристско-краеведческие кружки в школе / И.А.Верба. - М.: Просвещение, 1998 г.
8. Теория и методика спортивного туризма/ Ю.Н. Федотов, В.А. Таймазов.- М.: Советский спорт., 2014. - 424 с.
9. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
10. Туристу о природе/ Стрижев А. Н. - М: Профиздат, 1986 г, 176 с.

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020)

2. Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 2 июля 2020 года)

3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (СанПиН 2.4.2.2821-10 с изм. на 22.05.2019 г.), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189

4. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ред. от 31.07.2020 г.)

5. Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в РБ» (изм. на 02.06.2020 г.)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

8. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»

10. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г. (проект)

13. Конвенция «О правах ребенка», ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г. № 1559-1
14. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления»
15. Развитие воспитательных систем в современной образовательной организации в свете реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.: Сборник, посвященный 170-летию Русского географического общества и 120-летию спортивного туризма в России / под ред. Д. В. Смирнова. М.; СПб.; Киров: Радуга-ПРЕСС, 2016. – 291 с.
16. Методические рекомендации Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015г.; составители: Попова И.Н. – зам. руководителя центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент; Славин С.С. – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО)
17. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработчики Минобрнауки России, ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования, АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»
18. Методическое пособие «Программа педагога дополнительного образования детей: этапы создания, основные разделы, рекомендации»./Под ред. Паничева Е.Г., Мехедовой С.В., – Ростов-на-Дону, - 2014г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 уч. год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Юный турист»
(144 ч/год)

№	Наименование темы	Количество часов всего	Дата проведения	
			План	Факт
1	3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2		
2	1.1. Развитие спортивного туризма в России 2.2. ОФП	2		
3	4.1. Поход выходного дня	8		
4	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП	2		
5	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
6	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры. 2.3 СФП	2		
7	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП	2		
8	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП	2		
9	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 3.3. Туристские узлы	2		
10	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 1.4. Подготовка к походу, путешествию	2		
11	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.2. ОФП	2		
12	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию	2		

	2.3. СФП			
13	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.2. ОФП	2		
14	4.1. Выездные занятия в ЦДООТ	8		
15	1.5. Подведение итогов туристского похода (соревнования) 2.3. СФП	2		
16	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
17	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 2.3. СФП	2		
18	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.3. СФП	2		
19	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.2. ОФП	2		
20	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП	2		
21	1.3. Питание в туристском многодневном походе 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		
22	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
23	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.2. ОФП	2		
24	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
25	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
26	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
27	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию	2		

	2.2. ОФП			
28	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
29	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.3. СФП	2		
30	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
31	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
32	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.2. ОФП	2		
33	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП	2		
34	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.2. ОФП:	2		
35	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
36	1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.2. ОФП	2		
37	4.1. Экскурсия в краеведческий музей города Туймазы	6		
38	2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм 1.5. Подведение итогов туристского похода	2		
39	1.5. Подведение итогов туристского похода 2.3. СФП	2		
40	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.3. СФП	2		
41	1.5. Подготовка к походу, путешествию 2.3. СФП	2		
42	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
43	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
44	1.8. Общественно-полезная работа в походе,			

	путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
45	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
46	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
47	1.3. Питание в многодневном туристском походе 2.3. СФП	2		
48	1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.3. СФП	2		
49	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.3. СФП	2		
50	Учебно-тренировочное занятие: 1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.3. СФП	4		
51	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 3.3. Туристские узлы	2		
52	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 3.4. Технические этапы командной дистанции	2		
53	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий	2		
54	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	2		
55	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	2		
56	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 1.10. Способы ориентирования	2		
57	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.3. СФП	2		
58	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		

59	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 3.6. Зачетные мероприятия	2		
60	1.4. Подготовка к походу, путешествию 1.6. Правильная организация движения группы на маршруте	2		
61	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
62	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
63	2.2. ОФП 3.6. Зачетные мероприятия	2		
	ИТОГО:	144		

Детское объединение _____

Руководитель _____

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ТЕМЕ:

№	Ф.И.	Время	Штрафы	Итог	Примечание
1					
2					
3					

Детское объединение _____

Руководитель _____

ОБЩАЯ СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ТЕМЕ:

№	Ф.И.	Наименование темы				Общее количество баллов
1						
2						
3						

Тема занятия:

УКЛАДКА ТУРИСТСКОГО РЮКЗАКА

Цель: формирование необходимых знаний, умений, навыков во время подготовки к туристскому походу.

Задачи:

- обучающая: научить детей правильно укладывать рюкзак;
- развивающие: развивать внимание, самостоятельность;
- воспитательные: воспитывать интерес к туристской деятельности;
- чувство ответственности, умение работать слаженно и дружно.

Тип занятия: сообщение новых знаний.

Форма проведения: объяснение, беседа.

Используемые методы: игровая, информационная, коммуникативная, познавательная;

Ожидаемый результат: обучающиеся познакомятся с правилами укладки рюкзака. Сформируют необходимые умения, навыки при укладке рюкзака.

Оборудование:

туристский рюкзак и вещи для укладки: одеяло, кофта, головной убор, носки, обувь, коврик, кружка, ложка, миска, туалетные принадлежности, консервная банка, мешочки с крупой, печеньем, вода в бутылках, п/эт. пакеты; дидактическая игра с карточками «Собери рюкзак в дорогу».

План занятия:

1. Организационный этап
2. Основной этап. Объяснение нового материала. Мотивация учебной деятельности.
3. Заключительный этап. Рефлексия.

Этапы	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей, выполнение которых приведёт к достижению запланированных результатов
1. Организационный (5 мин.)		
Приветствие, знакомство с темой и целью занятия	<i>Педагог проверяет готовность всего необходимого оборудования для проведения занятия.</i> Здравствуй, ребята! Чтобы определить тему сегодняшнего занятия я предлагаю вам разгадать одну загадку: Два ремня висят на мне, Есть карманы на спине, Коль в поход идешь со мной, Я повисну за спиной. (Рюкзак). - Правильно, это рюкзак! А теперь давайте познакомимся с ним поближе.	Дети участвуют в беседе.
2. Основной (35 мин.)		
Объяснение нового материала. Мотивация учебной деятельности	Педагог показывает туристский рюкзак, рассматривает его вместе с детьми, объясняет конструкцию и называет детали: карманы, ремни, регуляторы, застежки, спинка. - Как вы думаете, ребята, для чего нам нужен рюкзак? - Какое туристское снаряжение вы знаете? - Что относится к групповому снаряжению	Дети участвуют в беседе. Ответы детей: сложить туристское снаряжение. Ответы детей: личное и групповое. Ответы детей: палатка, навес, колышки и скобки для палатки, костровое

	- Что относится к личному снаряжению? Когда мы с вами идем в поход, мы складываем в рюкзак необходимые вещи. - Давайте поиграем с вами в игру «Собери рюкзак в дорогу». Молодцы! Вы правильно выбрали и назвали необходимые предметы. Важно знать, что от того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия. А теперь мы с вами будем учиться правильно укладывать рюкзак. - Перед тем, как начать укладывать рюкзак, следует разложить все подобранные вещи и предметы на полу или столе, рассортировав их по весу. Должно получиться три категории: тяжёлые, средние и лёгкие.	оборудование, топор, кухонный нож, фонарь, веревка, аптечка. Ответы детей: коврик, кружка, ложка, миска, туалетные принадлежности, головной убор, дождевик, компас, рюкзак. <i>Практика:</i> Дети выбирают карточки с изображением тех предметов, которые необходимы в походе, и объясняют, для чего эти предметы нужны туристу.
--	--	---

	-Я приготовила для вас необходимые вещи и снаряжение. Запомните, основные правила укладки рюкзака: 1.К стенке рюкзака, прилегающей к спине, кладут мягкие вещи, чаще всего это одеяло, спальный мешок. 2. На дно укладываются тяжелые, объёмные вещи, а сверху – легкие, таким образом, чтобы рюкзак был плоским и высоким. 3.Предметы, которые могут понадобиться в любой момент: спички, аптечку, фонарик, карту, дождевик укладывают в карманы рюкзака так, чтобы они не гремели и находились сверху. 4. Продукты и предметы снаряжения должны лежать в разных полиэтиленовых пакетах. Как вы думаете, а пакеты зачем? Пакеты нужны для того, чтобы вещи и продукты не намокли во время дождя или переправы через ручьи. Давайте попробуем вместе уложить рюкзак.	<i>Практика:</i> Дети укладывают рюкзак, комментируя свои действия, затем 2-3 ребенка укладывают рюкзаки самостоятельно.
3. Заключительный. Рефлексия (5 мин.)		

Подведение итогов.	Ребята, о чем мы сегодня говорили? - Что нового и интересного сегодня узнали? - Что вы делали сегодня? - Получилось у вас собрать правильно рюкзак? - Испытывали ли вы трудности? - Как вы их преодолели? - Кого вы хотели бы научить собирать правильно рюкзак?	Дети участвуют в беседе. Делятся имеющимися на тему знаниями.
---------------------------	--	--

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30

Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
- Одновременный бесшажный ход - Подъем «елочкой»	Техника на лыжах					

• Спуск в «ворота» из палок • Торможение «плугом»						
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140

Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,0 0	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156

Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места,	210	200	180	180	170	155

см						
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00

Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30

Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60
-------------------------------------	----	----	----	----	----	----