

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 291-1/о
от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
Возраст обучающихся от 8 до 17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Пестова Дарья Юрьевна,
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Туризм как один из популярных видов отдыха и спорта является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России - это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристской деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские походы и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками и, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению своей Родины.

Спортивный туризм — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы заниматься спортивным туризмом, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Занятия спортивным туризмом укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Спортивный туризм повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Также, стоит отметить, что вовлечение и развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, результатом реализации программы является оздоровительный эффект, а также благотворно воздействие на все системы детского организма.

Отличительные особенности данной программы:

Данная программа адаптирована на работу с детьми в подростковом периоде. Психологические процессы у детей в данном периоде находятся в стадии совершенствования: происходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти – активно начинает развиваться логическая память, которая в период развития подростка становится основной, - наряду с произвольной и опосредованной. Отмечается прирост продуктивности запоминания – что является одним из условий успешного занятия по программе. В развитии мышления характерной чертой подростка является психологическая готовность и фактическая способность к различным видам научения. Этот возраст отличает склонность к экспериментированию, тяга к самостоятельности и приключениям. Предметно-познавательные интересы детей находятся далеко за рамками школьной программы. Программа по спортивному туризму позволяет подростку почувствовать себя наедине с природой, позволит проверить себя на прочность, научит самостоятельно принимать решения, находить выход из сложных ситуаций.

Также работа по данной программе является важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Программа способствует оздоровлению и физическому

развитию детей и подростков, воспитывает навыки самообслуживания, готовит к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций, приводит к спортивным достижениям (разрядам).

В путешествиях воспитанники изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой родной страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры, что позволяет углублять и дополнять знания по большинству общеобразовательных предметов школьного курса.

Новизна данной программы заключается в комплексном подходе при реализации мероприятий программы. В ходе реализации программы происходит гармоничное развитие личности обучающегося: физическое, интеллектуальное, психологическое.

Программа по спортивному туризму позволяет подростку почувствовать себя наедине с природой, позволит проверить себя на прочность, научит самостоятельно принимать решения, находить выход из сложных ситуаций.

Адресат программы:

Программа рассчитана на школьников возрастной категории 8-17 лет (мальчиков и девочек), которые интересуются изучением данной предметной области, и готовы к участию в разного уровня соревнованиях по данному направлению. Набор в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и сроки реализации программы: данная программа рассчитана на 3 года обучения. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

Цель программы:

Создание условий для формирования полноценной, психически и физически здоровой личности, способной к личностному развитию и самоопределению в социуме средствами спортивного туризма.

Достижение поставленной цели определяется решением следующих задач:

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- познакомить с историей развития спортивного туризма в Российской Федерации, за рубежом;
- формировать понятийный аппарат спортивного туриста;
- обучить правилам поведения на соревнованиях;
- овладеть навыками судейства;
- обучить навыкам эффективной коммуникации;
- овладеть понятиями терминологии;
- обучить навыкам сбережения здоровья;
- дать знания о профессиональной сфере спортивного туризма;
- освоить технику занятий спортивным туризмом;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- научить пользоваться спортивным снаряжением;
- научить проходить туристские дистанции;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;

- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания доврачебной помощи.

Развивающие задачи:

- содействовать физической подготовленности и укреплению здоровья подростков;
- развивать кругозор в области спорта, в области личностных достижений;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к спортивному совершенствованию;
- развивать способность работать в команде;
- развивать навыки тактического анализа дистанции;
- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- усовершенствовать координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость;
- сформировать у обучающихся личностный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- развить у обучающихся стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Воспитательные задачи:

- воспитывать направленность на результат;
- воспитывать ответственность;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитывать установки на здоровый образ жизни;
- воспитывать дисциплину, навыки организационных действий;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать толерантное отношение к своему окружению;
- воспитать уважительное отношение к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы:

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься по программе. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы первого года обучения формируются из учащихся приблизительно одного возраста, допустимы разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ребенка к занятиям.

На 2-й и 3-й годы обучения принимаются дети, которые освоили программу 1-го года обучения и/или по уровню развития соответствуют 2-му году или 3-му году обучения. На второй и третий год обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются по результатам собеседования. Дополнительный набор на обучение осуществляется при наличии свободных мест в группе.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия представляют собой эффективное соотношение теории и практики. На занятиях по программе большое внимание уделяется общей и специальной физической

подготовке учащегося. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики спортивного туризма. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивном туризме. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

В течение года проводятся соревнования и учебно-тренировочные выезды, на которых учащиеся демонстрируют свои достижения.

В конце каждого учебного года учащиеся принимают участие в квалификационных походах или учебно-тренировочных сборах.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий лично-ориентированного, дифференцированного подхода в обучении, здоровьесберегающих, при необходимости дистанционных технологий.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

Реализация программы возможна в очном формате, а также с применением ЭО и ДОТ.

Формы проведения занятий:

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по спортивному туризму. Главная задача педагога дать учащимся основы спортивного туризма. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основной формой проведения занятий является игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения приемов.

Показ – демонстрация педагогом основных технических приемов.

Самостоятельная работа – практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование технических приемов.

Тренировка – отработка комплекса технических приемов и упражнений.

Соревнования – выполнение технических приемов и комплексов упражнений на время, с выявлением сильнейших.

Поход – многодневное нестационарное мероприятие, прохождение заявленного маршрута с набором определенных локальных препятствий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основными формами организации деятельности учащихся на занятии при реализации программы в очной форме являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

- Поход: обучение и отработка навыков нахождения в походных условиях, обучение работы в команде.

Основными формами организации деятельности учащихся на занятии при реализации программы являются:

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

Групповая – работа педагога с небольшими группами учащихся, разделение их по звеньям при выполнении разминочных упражнений с элементами соревнований и игры; разделение на пары для проведения тренировок.

(организация работы в виде совместных действий, общения, взаимопомощи, а также работа в малых группах, в т.ч. в парах для выполнения определенных задач);

Индивидуальная – организуется для отработки отдельных навыков выполнения технического приема.

Материально-техническое обеспечение

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства.

Учебные помещения:

Спортзал образовательного учреждения, специально оборудованный спортивный стенд, палатки, верёвки; рюкзаки; компасы; обвязки; карабины; костровое оборудование.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование или курсы переподготовки по профилю, уверенно владеющий методами и приемами данного предмета.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам;

физическое и спортивное развитие;

воспитание гуманного отношения к природе, окружающей среде;

воспитание толерантного отношения к своему окружению;

воспитание уважительного отношения к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Метапредметные

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

тактическое и техническое развитие;

развитие умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;

усовершенствование координации, гибкости, общей физической подготовки, выносливости;

формирование у обучающихся личностного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;

формирование потребности в здоровом образе жизни;

развитие у обучающихся стремления к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Предметные

умение прохождения спортивной дистанции,

умение участия и организации похода,

овладение учащимися основными навыками туристской подготовки,
 овладение навыками оказания первой медицинской помощи,
 приобретение навыков и умений, необходимых в походных условиях,
 приобретение широких знаний, необходимых для участия в соревнованиях разного уровня,
 приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, по мультигонкам, по спортивному ориентированию;
 расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;
 приобретение учащимися навыков работы с картой и компасом, ориентирования на местности;
 формирование системы специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования, оказания первой помощи;
 приобретение знаний и умений, необходимых для самостоятельного планирования и подготовки спортивно-туристского маршрута;
 знание аспектов и особенностей различных видов спортивного туризма: пешеходного, лыжного, водного, горного, велосипедного и других;
 подготовка обучающихся в сфере организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, преодоления естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказании доврачебной помощи пострадавшему.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Снаряжение для спортивного туризма	6	3	3	Входной
2	Узлы в спортивном туризме	24	10	14	Текущий
3	Лазание со страховкой.	27	6	21	Текущий
4	Перемещение по закрепленным перилам	15	6	9	Текущий
5	Прохождение спортивных дистанций 1-2 класса	6	3	3	Текущий
6	Основы спортивного ориентирования	12	3	9	Текущий
7	Организация лагеря в походных условиях	12	3	9	Текущий
8	Основы первой доврачебной помощи	3	1	2	Текущий
9	Опасности встречающиеся в природе	3	1	2	Промежуточный
		108	36	72	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Снаряжение для спортивного туризма.	9	3	6	Входной
2	Узлы в спортивном туризме.	21	9	12	Текущий
3	Лазание нижней страховкой.	12	3	9	Текущий
4	Организация страховки на рельефе.	6	2	4	Текущий
5	Прохождение спортивных дистанций 3-4 класса.	9	3	6	Текущий
6	Спасательные работы подручными средствами.	12	3	9	Текущий
7	Организация лагеря в походных условиях.	21	9	12	Текущий
8	Работа в связке двойке.	15	3	12	Текущий
9	Организация переправы через реку.	3	1	2	Промежуточный
		108	36	72	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Снаряжение для спортивного туризма и альпинизма.	9	3	6	Входной
2	Узлы в спортивном туризме.	27	9	18	Текущий
3	Работа в группе от 3х человек.	6	2	4	Текущий
4	Спасательные работы на сложном рельефе	33	8	25	Текущий
5	Прохождение спортивных дистанций 5 класса.	6	2	4	Текущий
6	Ориентирование на горной местности.	6	2	4	Текущий
7	Организация лагеря в походных условиях в зимний период.	15	6	9	Текущий
8	Основы радиосвязи.	3	1	2	Текущий
9	Субъективные и объективные опасности горного рельефа.	3	3	0	Итоговый
		108	36	72	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 291-1/о
от «30» августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»
Возраст обучающихся 8-17 лет.
Срок реализации 3 года.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	36	108	1 раз в неделю по 3ч
2 год	01.09	25.05	36	36	108	1 раз в неделю по 3ч
3 год	01.09	25.05	36	36	108	1 раз в неделю по 3ч

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 года обучения

Задачи 1 года обучения

Обучающие

Умение пользоваться спортивным снаряжением, умение проходить туристские дистанции;
Навыки тактического анализа дистанции;
Знакомство с историей развития спортивного туризма в Российской Федерации, за рубежом;
Формирование понятийного аппарата спортивного туриста;
Обучение правилам поведения на соревнованиях;
Овладение понятиями терминологии и жестикуляции;
Освоение техники спортивного туризма;
Знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
Знакомство с основными задачами физической культуры и спорта в Российской Федерации;

Развивающие

Физическое развитие, спортивное совершенствование, развитие навыков работы в команде, развитие логического мышления.

Воспитывающие

Дисциплина, навыки организационных действий.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Постепенное ознакомление и обучение технике спортивного туризма.

Содержание 1 года обучения

Снаряжение для спортивного туризма
Узлы в спортивном туризме
Лазание со страховкой.
Перемещение по закрепленным перилам
Прохождение спортивных дистанций 1-2 класса
Основы спортивного ориентирования
Организация лагеря в походных условиях
Основы первой доврачебной помощи
Опасности встречающиеся в природе

Планируемые результаты 1 года обучения

Освоение первичных навыков работы с туристским снаряжением. Участие в соревнованиях.

Предметные: Умение прохождения спортивной дистанции. Умение участия и организации похода.

Метапредметные: Тактическое и техническое развитие.

Личностные: Физическое и спортивное развитие

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание занятия
1	3		Техника безопасности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
2	3		Личное снаряжение для спортивного туризма.
3	3		Узел «Восьмерка».
4	3		Узел «Булинь».
5	3		Узел «Австрийский проводник».
6	3		Узел «Схватывающий».
7	3		Узел «Пожарный».
8	3		Узел «Штыки».
9	3		Узел «Прямой».
10	3		Узел «Встречный».
11	3		Лазание с верхней страховкой
12	3		Организация страховки при помощи ССУ.
13	3		Организация самостраховки
14	3		Подъем по закрепленной веревки с помощью одного зажима с опорой для ног.
15	3		Подъем по закрепленной веревки с помощью одного зажима без опоры для ног.
16	3		Подъем по закрепленной веревки с помощью двух зажимов.
17	3		Спуск по закрепленной веревке с помощью ССУ.
18	3		Спуск по закрепленной веревке с помощью ССУ с подстраховкой схватывающим узлом.
19	3		Перемещение по горизонтальной переправе.
20	3		Спуск по крутонаклонным перилам
21	3		Подъем по крутонаклонным перилам без зажима.
22	3		Подъем по крутонаклонным перилам с использованием зажима.
23	3		Подъем по крутонаклонным перилам с использованием двух зажимов.
24	3		Перемещение по горизонтальным перилам.
25	3		Прохождение дистанций 1-2 класса.
26	3		Тактический разбор прохождения дистанций 1-2 класса
27	3		Символы на картах в спортивном ориентировании.
28	3		Разбор примеров дистанций в спортивном ориентировании.
29	3		Тактика в спортивном ориентировании.
30	3		Прохождение дистанции спортивного ориентирования.
31	3		Организация ночлега в походе.
32	3		Приготовление пищи в походе.
33	3		Организация похода.
34	3		Перемещение группы в походе.
35	3		Основы первой доврачебной помощи. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
36	3		Опасности, встречающиеся в природе.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 года обучения

Задачи 2 года обучения

Обучающие

Умение пользоваться спортивным снаряжением, умение проходить туристские дистанции, навыки тактического анализа дистанции

Развивающие

Физическое развитие, спортивное совершенствование, развитие навыков работы в команде, развитие логического мышления.

Воспитывающие

Дисциплина, навыки организационных действий.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Прививание навыков самостоятельной работы со снаряжением.

Содержание 2 года обучения

Снаряжение для спортивного туризма.

Узлы в спортивном туризме.

Лазание нижней страховкой.

Организация страховки на рельефе.

Прохождение спортивных дистанций 3-4 класса.

Спасательные работы подручными средствами.

Организация лагеря в походных условиях.

Работа в связке двойке.

Организация переправы через реку.

Планируемые результаты 2 года обучения

Уверенные навыки работы с туристским снаряжением. Закрытие спортивных разрядов.

Предметные: Умение прохождения спортивной дистанции. Умение участия и организации похода.

Метапредметные: Тактическое и техническое развитие.

Личностные: Физическое и спортивное развитие

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения	Содержание занятия
1	3		Техника безопасности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
2	3		Личное снаряжение для спортивного туризма
3	3		Командное снаряжение
4	3		Узел «Грепвайн»
5	3		Узел «УИАА»
6	3		Узел «Двойная восьмерка»
7	3		Узел «Встречная восьмерка»
8	3		Узел «Австрийский схватывающий»
9	3		Узел «Автоблок»
10	3		Узел «Заячьи ушки»
11	3		Аспекты лазания с нижней страховкой
12	3		Работа с веревкой и оттяжками при нижней страховке
13	3		Переход на спуск при нижней страховке
14	3		Работа с ССУ при нижней страховке

15	3		Распределение нагрузки при организации станций страховки
16	3		Виды станций страховки
17	3		Прохождение дистанций 3-4 класса
18	3		Тактический разбор прохождения дистанций 3-4 класса
19	3		Организация «самосброса».
20	3		Спасательные работы подручными средствами
21	3		Перенос легкопострадавшего. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
22	3		Перенос тяжелопострадавшего
23	3		Перенос пострадавшего по горному и пересеченному рельефу
24	3		Выбор места для лагеря.
25	3		Выбор места для лагеря на горном рельефе
26	3		Организация лагерного быта
27	3		Распределение ролей в группе в походе
28	3		Классификация категоричных походов
29	3		Организация лагеря в водном походе. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
30	3		Организация водного похода.
31	3		Работа в связке
32	3		Работа в связке на простом рельефе (гребень).
33	3		Работа в связке на сложном рельефе.
34	3		Организация страховки на сложном рельефе
35	3		Прохождение спортивных дистанций в связке
36	3		Организация переправы через реку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 года обучения

Задачи 3 года обучения

Обучающие

Умение пользоваться спортивным снаряжением, умение проходить туристские дистанции, навыки тактического анализа дистанции

Развивающие

Физическое развитие, спортивное совершенствование, развитие навыков работы в команде, развитие логического мышления.

Воспитывающие

Дисциплина, навыки организационных действий.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

Организация процесса и способность обучать. Призовые места в соревнованиях.

Содержание 3 года обучения

Снаряжение для спортивного туризма и альпинизма.

Узлы в спортивном туризме.

Работа в группе от 3х человек.
 Спасательные работы на сложном рельефе
 Прохождение спортивных дистанций 5 класса.
 Ориентирование на горной местности.
 Организация лагеря в походных условиях в зимний период.
 Основы радиосвязи.
 Субъективные и объективные опасности горного рельефа.

Планируемые результаты 3 года обучения

Уверенные навыки работы с туристским снаряжением. Закрытие спортивных разрядов.

Предметные: Умение прохождения спортивной дистанции. Умение участия и организации похода.

Метапредметные: Тактическое и техническое развитие.

Личностные: Физическое и спортивное развитие

Календарно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения		Содержание занятия
1	3			Техника безопасности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
2	3			Личное снаряжение для альпинизма
3	3			Групповое снаряжение для альпинизма
4	3			Узел «Вайнот»
5	3			Узел «Рифовый»
6	3			Узел «Мунтер Мула»
7	3			Узел «Гарда»
8	3			Узел «Стремя»
9	3			Узел «Констриктор»
10	3			Узел «Парсел прусик»
11	3			Узел «Гарда»
12	3			Узел «Блэйка»
13	3			Работа в группе 3ке
14	3			Работа в группе 4ке
15	3			Перемещение снаряжения по сложному рельефу
16	3			Срыв лидера на сложном рельефе
17	3			Зависание пострадавшего на перилах
18	3			Полиспасты для подъема пострадавшего
19	3			Способы спуска пострадавшего
20	3			Подъем и спуск тяжелого пострадавшего с сопровождением
21	3			Перемещение тяжелого пострадавшего по горизонтальным перилам
22	3			Подъем тяжелого пострадавшего из каньона
23	3			Организация ПСР в горах
24	3			Символы и сигналы при ПСР в горах
25	3			Психология при ПСР
26	3			Прохождение дистанций 5 класса
27	3			Тактический разбор прохождения дистанций 5

				класса
28	3			Ориентирование на горной местности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии
29	3			Виды горного рельефа
30	3			Организация лагеря в походных условиях в зимний период.
31	3			Постановка шатра
32	3			Распределение дежурства
33	3			Приготовление пищи в зимнем походе.
34	3			Организация лыжного похода
35	3			Основы радиосвязи.
36	3			Субъективные и объективные опасности горного рельефа. Итоговый контроль

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная туристская подготовка (походы)».

Конспекты занятий.

Отчеты о походах.

2. Методические пособия:

- Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
- Губаненков С.М., Спортивный туризм в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.
- Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
- Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
- Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
- Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
- Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
- Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990

3. Дидактические материалы

Раздаточный материал по основным разделам программы:

вязка узлов,

топографический материал,

аптечка в походе,

таблицы калорийности продуктов;

топографические карты;

спортивные карты;

географические карты;

Тесты: краеведение, медицина, география;

4. Наглядные материалы:

Наглядные пособия по применению узлов;
Плакаты по спортивному туризму;
Информационные плакаты по туристским навыкам;
Информационные таблицы по питанию в походе;
Наглядные пособия по нормативным документам: маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о прохождении похода;
Иллюстрации с видами костров;
Иллюстрации с видами приемов страховки;
Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
Стенды с макетами узлов, страховочных систем.

3. Электронно-образовательные ресурсы

Фотоматериалы

Видеофильмы по медико-санитарной подготовке и на темы:
«Природа Ленинградской области»,
«Памятники Санкт-Петербурга и Ленинградской области»;

Информативные источники:

Литература для педагога

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе. — М., 1996.
2. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В., Туристская топография. — М., 1985.
4. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
5. Герман Ю.В., Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М., 1983.
6. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
7. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. — СПб.: Городской дворец творчества юных, 1995.
8. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. — М.: «Нолидж», 1996.
9. Захаров П.П., Инструктору альпинизма. — М., 1988.
10. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
11. Коган В.Г., Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
12. Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. — М., 1990.
13. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. — М., 1997.
14. Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
15. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. — М., 2006.
16. Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. — М.: «Проспект», 2007.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., 1997.
20. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
21. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. — М.: «Советский спорт», 2008.
22. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
23. Маринов Б., Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Лето, дети и туризм. — М., 1997.

25. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. – М.: «Академия», 2004.
26. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
27. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
28. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
30. Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. – М.: «АСТ», 2007.
31. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.
32. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
33. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. – М.: «Советский спорт», 2014.
34. Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009
35. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
36. Школа альпинизма. — М., 1989.
37. Штюрмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
38. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980.
39. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.
40. Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.
41. Экстремальная медицина. Полный справочник. – М.: «Эксмо», 2007.
42. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М.: ЦДЮТГО «Молодежное», 1996.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

- Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-pohody.html
- Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - <https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu>

Интернет-сайты:

- Спортивный туризм. - <http://static.turclubmai.ru/papers/49/>
- Спортивный туризм для детей. - <http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html>
- Общая физическая подготовка. - <http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizpodgotovka.htm>
- Контрольные нормативы специальной физической подготовки.- <http://gigabaza.ru/doc/115097-p7.html>
- Нормативные документы по туризму. - <http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu>
- Федерация Спортивного Туризма России - <http://www.tssr.ru/>
- Поисковая система «Спортивный туризм» с большим количеством познавательных статей - <http://tourism.at.ru/>
- Ресурс о путешествиях с множеством разнообразных отчётов и фотографий

- «Рюкзак» - <http://www.rukzak.ru/>
- Сайт - <https://www.risk.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- Сайт Региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» - <http://rfstspb.ru/>

Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения по программе «Спортивный туризм» организована в соответствии с нормативным локальным актом ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в отделении дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга» от 31.08.2017г.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих программу последующих годов обучения, ранее не занимавшихся по данной программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, тестирования, топографического диктанта, соревнования, сдачи нормативов. Также, формой текущего контроля является участие в соревнованиях.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого полугодия (проводится в форме тестов, соревнований). Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по программе и предполагает зачет.

Формами контроля являются выполнение практических заданий педагога, выполнение тестовых заданий, соревнования, сдача нормативов, участие в выполнении нормативов ГТО.

Контрольные упражнения

Сдача нормативов, тестирование, зачеты на временной и технический показатель.

входной контроль

Первое занятие - собеседование, сдача нормативов.

текущий

В процессе освоения темы - опрос, тестирование.

промежуточный

После освоения темы - сдача нормативов, тестирование, сдача зачетов.

Итоговый контроль

Последнее занятие - Итоговое тестирование, итоговое тестирование, итоговая контрольная позиционная задача.

Этапы педагогического контроля:

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течение года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течение года)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовл.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течение года)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовл.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый	<i>Краеведение</i>	Отчет по походу	Зачет путешествия

Формы фиксации результатов реализации Программы:

Диагностические карты, опросники, тесты.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

Тест на тему «Техника безопасности в полевом лагере»

I Допускается, чтобы дежурный у костра быть одетым следующим образом:

1. короткие брюки, рубаха с длинными рукавами и босиком
2. длинные брюки, рубаха с длинными рукавами и обувь
3. без верхней одежды

II Готовая пища:

1. подвешивается выше уровня головы самого высокого члена группы
2. ставится на хорошо просматриваемое место
3. ставится в специально отведенное место, где ограничено передвижение

III Во время приготовления пищи:

1. дежурным обеспечивается радиус безопасности 1-1,5 м
2. дежурным обеспечивается радиус безопасности 2-3 м
3. дежурным не обеспечивается радиус безопасности

IV При валке леса запрещается:

1. подпиливать дерево
2. раскачивать дерево
3. подрубать дерево
4. выдергивать (выламывать) дерево

V При валке дерева ствол роняют:

1. в сторону людей
2. в сторону естественного наклона
3. по направлению ветры
4. в сторону лагеря

VI Колоть дрова запрещается:

1. при t° ниже -25°C
2. при t° окружающей среды выше $+39^{\circ}\text{C}$
3. при сильном ветре
4. в темноте
5. на земле
6. на деревянной подставке

VII При колке дров вокруг работающего:

1. необходимо обеспечить радиус безопасности 2-3 м
2. необходимо обеспечить радиус безопасности 5-6 м
3. натянуть оградительную сетку

VIII Топоры и пилы необходимо хранить:

1. в чехлах в палатке
2. врубленными в дерево
3. в специально отведенном месте
4. закопанными в землю

IX Купание разрешается:

1. по решению группы
2. по решению руководителя
3. не менее чем втроем без наблюдения руководителя

4. только в присутствии руководителя группы

X При нахождении в полевых условиях необходимо:

1. вести себя как можно громче, чтобы не потеряться
2. вести себя как можно тише

XI Уходить из лагеря можно:

1. только по разрешению руководителя группы
2. без разрешения, но не менее чем вдвоем и не далее 200 м
3. без разрешения, но не менее чем вдвоем и не далее 100 м
4. без разрешения, на любые расстояния и в одиночку

XII Почему в туризме в качестве дров используются практически только хвойные породы деревьев?

1. так как сухое оно редко гнилое
2. так как они дольше живут
3. так как безопаснее падают
4. так как не тонет, если упадет в воду
5. так как на лиственных белки вьют гнезда

XIII В каком направлении обрубается сучки с поваленного дерева?

1. от комля к вершине
2. от вершины к комлю
3. сучки отламываются обухом
4. сучки не обрубается

XIV Почему на дрова не годятся поваленные лежащие деревья?

1. так как они сырые
2. так как с них слезла кора
3. так как под ними медведи делают берлоги
4. чтобы не нарушить почвенный покров

XV С какой стороны делается первый надпил на дереве, предназначенном для валки?

1. с северной
2. со стороны предполагаемого падения
3. со стороны лагеря
4. вообще не делается

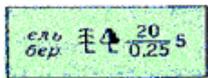
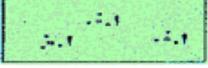
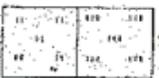
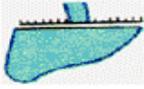
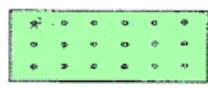
XVI Как располагается второй надпил по отношению к первому?

1. снизу
2. по диагонали
3. выше с другой стороны дерева
4. на соседнем дереве

XVII Как располагаются распилы на дереве, предназначенном для валки?

1. перпендикулярно друг другу
2. горизонтально
3. вертикально
4. диагонально
5. спирально
6. хаотично

Топографический диктант

От  путь к нашему лагерю проходил через  , который постепенно превратился в  . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по  , мимо  , по  2, мимо  3. Через 15 минут мы вышли к  , которую перешли по  . От нее мы подошли к  , который окружал наш лагерь.

Тестирование для выявления степени усвоения программы

1) Для чего нужна страховка?

- а. Для сохранности снаряжения
- б. Для облегчения движения
- в. Для обеспечения безопасности
- г. Для защиты от неблагоприятных погодных условий

2) Для помешивания пищи во время приготовления используется?

- а. Вилка
- б. Ложка
- в. Обструганная палка
- г. Альпеншток

3) Дежурные у костра должны находиться?

- а. В одежде с длинным рукавом, брюках, обуви и рукавицах
- б. В одежде с коротким рукавом, шортах и рукавицах
- в. В шортах, резиновых сапогах и одежде с длинным рукавом
- г. Всё равно в чём

4) Путешествие на лодках вниз по реке называется?

- а. Сплав
- б. Круиз
- в. Спуск
- г. Экскурсия

5) Как называют угол между северным направлением и направлением на предмет?

- а. Прямой
- б. Румб
- в. Азимут
- г. Перпендикулярь

6) Какое дерево сбрасывает свою хвою на зиму?

- а. Ель
- б. Пихта
- в. Сосна
- г. Лиственница

7) Как называют участника туристской группы идущего последним?

- а. Последний

- б. Оконечный
- в. Замыкающий
- г. Черепаха

8) Назовите узел для связывания двух веревок не требующий контролек?

- а. Прямой
- б. Схватывающий
- в. Встречный
- г. Ткацкий

9) Что такое альтиметр?

- а. Глубомер
- б. Прибор для измерения давления
- в. Градусник
- г. Высотомер

10) Какой топографический знак не относится к знакам гидрографии?

- а. Болото
- б. Родник
- в. Река
- г. Колодец

Ответы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	в	в	а	а	в	г	в	б	г	г

Тестирование для выявления степени усвоения программы

1) Узел, используемый для связывания двух веревок разного диаметра?

- а. Схватывающий
- б. Шкотовый
- в. Встречный
- г. Австрийский

2) Как называется разрыв толщи льда и фирна у основания склона?

- а. Бергшрунд
- б. Бергштрих
- в. Ранклюдт
- г. Мидельвейс

3) Что такое абрис?

- а. Фрукт
- б. Топографическая карта
- в. Схематичный чертеж участка, сделанный вручную
- г. Спортивная карта

4) Что обязательно должно находиться в индивидуальной аптечке?

- а. Анальгин
- б. Бинт
- в. Антибиотики
- г. активированный уголь

5) Как называется днищевой продольный элемент байдарки?

- а. Шпангоут
- б. Кильсон
- в. Стрингер
- г. Шкура

6) Что такое полиспаст?

- а. Страховой полис
- б. Система для натягивания веревки
- в. Спасжилет
- г. Метод преодоления препятствия

7) Для закрепления веревки для спуска в рыхлом снегу глубиной 1м самым надежным является?

- а. Ледоруб с лавинной лопатой
- б. Лыжные палки
- в. Ледобур
- г. Прочный мешок набитый снегом

8) Как называется отношение длины линии на карте к длинам горизонтальных проложений этих линий на местности?

- а. Масштаб
- б. Набоб
- в. Румб
- г. Маршрут

9) У какой крупы наименьшее время варки?

- а. Геркулес
- б. Пшено
- в. Манка
- г. Перловка

10) При переломе позвоночника транспортировку пострадавшего производят ?

- а. Посадив его на руки транспортирующим
- б. За спиной при помощи бухты или рюкзака
- в. На жестких носилках
- г. Положив его на бок

Ответы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	б	а	в	б	б	б	г	а	а	в

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Уровень физической подготовленности воспитанников

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300

			16	1100 и менее	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
			17	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18