

Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
Протокол № 5 от «08» июля 2024

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МАУ ДО СШ «Олимп»

№ 230 от «08» июля 2024 г.

И.В. Фоминых



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

возраст обучающихся: 7 – 18 лет

срок реализации: 3 года (базовый уровень)

Автор - составитель:

Чеботарёва Вера Владимировна
тренер-преподаватель

Рецензент:

Шишкина Александра
Александровна
инструктор-методист
МАУ ДО СШ «Олимп»

пгт. Рефтинский, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
2.	Содержание программы	7
2.1.	Учебный (тематический) план программы	7
2.2.	Планируемые результаты образовательной программы	14
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	14
3.1.	Условия реализации программы	15
3.2.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	18
4.	Перечень информационного обеспечения	21
<i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i>		
	Приложение 1	25
	Приложение 2	26

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивный туризм» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО СШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО СШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на:

- на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одарённых детей;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры

и спорта;

– удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики. Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи. Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много.

Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Актуальность для родителей и детей состоит в том, что вид спорта «Спортивный туризм» привлекателен для детей, позволяет увлечь в спортивную деятельность их ребенка, а также поддерживает физическую активность и помогает реализоваться в коллективе команды.

Отличительные особенности, новизна программы.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека, развития равновесия и баланса.

Новизна данной программы заключается в использовании в процессе обучения упражнения для развития баланса и координации, развитие коммуникационных навыков и работы в коллективе.

Адресат программы.

К занятиям допускаются лица в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 6 человек, максимальная 16 человек.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Данная программа рассчитана на младший школьный и подростковый возраста и учитывает все особенности растущего организма данного периода.

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних.

В периоде младшего возраста работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечнососудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мускулов (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей специальной физической подготовкой.

Высокая пластичность нервной системы подростков дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Главное внимание обращается на приспособленность организма и, в частности, сердечно – сосудистой системы, а также на умение осваивать координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, и интерес к

занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Режим занятий:

Количество занятий в неделю – 3 занятия по 1 академическому часу. Академический час составляет 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю - 3 часа.

Срок освоения образовательной программы составляет 40 недель. Период реализации с 01 сентября по 30 июня.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы 360 часов. В первый год обучения – 120 часов, во второй год обучения – 120 часов в год, в третий год обучения – 120 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего срока реализации программы. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- лекции, беседы, выездные занятия и соревнования
- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати;
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- соревнования, состязания;
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Уровень программы – стартовый, программа не предполагает разделение на модули.

Форма обучения: очная, очно-заочная или заочная форма.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по

индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи нормативов уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в виде теле- и видео конференций, по средствам телекоммуникационных связей и сети Интернет.

Формы подведения результатов: сдача нормативов уровня физической подготовленности обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель дополнительной образовательной программы является - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «Спортивный туризм».

Развивающие:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике скалолазания;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

2. Содержание общеразвивающей программы.

2.1. Учебный (тематический) план программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 40 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	5 (4/1)	
1.1.	Вводное занятие, введение в образовательную программу.	1 (1/0)	опрос
1.2.	История развития туризма.	2 (2/0)	опрос
1.3.	Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.	2 (1/1)	опрос
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	112 (14/98)	
2.1.	Упражнения для развития выносливости.	40 (5/35)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Упражнения для развития быстроты.	30 (5/25)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.3.	Упражнения на развитие силы.	21 (2/19)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.4.	Топография и ориентирование.	21 (2/19)	Наблюдение
3.	<i>Сдача нормативов</i>	3 (1/2)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	120 (15/105)	

Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие, введение в образовательную программу.

Теория: вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Инструкция № 1.7. по электробезопасности для обучающихся. Инструкция № 1.8. по пожарной безопасности для обучающихся. Инструкция по технике безопасности при

проведении занятий по спортивному туризму. Знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки.

1.2 . История развития туризма.

Теория: зарождение туризма, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм.

1.3. Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.

Теория: Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Практика: подготовка рюкзака.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития выносливости.

Теория: общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика:

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. гибкость: «палку за спину», «гонка мячей», «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку». Разновидности акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

2.2. Упражнения для развития быстроты.

Теория: техника выполнения упражнений.

Практика: повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. - быстрота: «салки», «круговая охота», «бегуны», «рывок за мячом», «сбей мяч», «овладей кеглей», «перемена мест», «старты с выбыванием».

Эстафеты. Командные эстафеты с предметами: мячи, обручи, кубики, теннисные ракетки, кегли. «Веселые старты».

2.3. Упражнения для развития силы.

Теория: техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке. Лазание на скалодроме.

2.4. Топография и ориентирование.

Теория: масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (10-15 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (20-25 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Повторение плохо усвоенных топографических знаков.

Практика: Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	5 (4/1)	
1.1.	Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.	1 (1/0)	опрос
1.2.	Туристская техника.	2 (1/1)	опрос

1.3.	Основы пожарно-прикладного спорта.	2 (2/0)	опрос
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	<i>112 (10/102)</i>	
2.1.	Общая физическая подготовка.	50 (5/45)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Развитие физических способностей.	47 (5/42)	Наблюдение
2.3.	Организация, подготовка к туристическим походам.	15 (5/10)	Наблюдение
3.	<i>Сдача нормативов</i>	<i>3 (1/2)</i>	Выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	120 (14/106)	

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.

Теория: Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации.

1.2. Туристская техника.

Теория: описание технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил. 1.3. Правила игры в волейбол.

Практика: вязка узлов.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.3. Основы пожарно-прикладного спорта.

Теория: Виды огнетушителей. Боевое развертывание. Транспортировка пострадавшего.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория: комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Теория: Соблюдение правил безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Практика: овладение основами техники и тактики волейбола, освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

3.3. Организация, подготовка к туристическим походам.

Теория: Цели и задачи похода.

Практика: Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: общая физическая подготовка.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	5 (4/1)	
1.1.	Приемы самоконтроля.	1 (1/0)	опрос
1.2.	Основы безопасной жизнедеятельности.	2 (1/1)	опрос
1.3.	Приемы самоконтроля.	2 (2/0)	опрос
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	112 (10/102)	

2.1.	Техника лазания и методика организации различных видов страховки.	50 (5/45)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Компас. Работа с компасом.	47 (5/42)	Наблюдение
2.3.	Доврачебная медицинская помощь.	15 (5/10)	Наблюдение
3.	Сдача нормативов	3 (1/2)	Выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	120 (14/106)	

Содержание учебного (тематического) плана 3-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Приемы самоконтроля.

Теория: личная гигиена туриста. Подгонка обуви, как предотвращение потертостей, мозолей.

1.2. Основы безопасной жизнедеятельности.

Теория: Гражданская оборона (система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера). Безопасность в походе.

1.3. Приемы самоконтроля.

Теория: личная гигиена туриста. Подгонка обуви, как предотвращение потертостей, мозолей. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе суставов.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Техника лазания и методика организации различных видов страховки.

Теория: вводный инструктаж, первичный инструктаж (инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий на туристском полигоне) с обязательной регистрацией в журнале учета работы объединения на странице регистрации инструктажей.

Практика: лазание с верхней страховкой. Отработка технических приемов. Виды лазания: «трудность», «скорость». Участие в районных и городских соревнованиях по скалолазанию.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута 13 на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

2.3. Доврачебная медицинская помощь.

Теория: Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе суставов. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Состав минимальной аптечки для ПВД.

Практика: наложение повязок. Первая доврачебная помощь в походе. Искусственное дыхание. Транспортировку пострадавшего. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести.

2.2. Планируемые результаты образовательной программы.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- получают практические навыки занятий по избранному виду спорта;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям на продвинутом уровне.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	40
2	Количество учебных дней в неделю	120
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	120
5	Начало занятий	01 сентября
6	Окончание занятий	30 июня

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Скалодром	1 шт.	
2	Спусковое устройство	15 шт.	
3	Карабины	45 шт.	
4	Веревки	20 шт.	
5	Страховочная система	15 шт.	
6	Каска	15 шт.	
7	Жумар	15 шт.	
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Лыжи, крепления, ботинки, палки	15 пар.	
2	Рюкзак	15	
3	палатка	5	
4	спальник	15	
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Секундомер	1 шт.	

Помещения для занятий должно отвечать требованиям согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования.

Методические материалы:

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

– наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

– словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

– практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

– игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

– соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе наглядные методические приемы:

– зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

– в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

– тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

– слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

– в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;

– в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

– в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

– в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;

– в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

– оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;

– технические средства обучения;

– учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);

– речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя. Далее идет обучение основным движениям. Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты.

Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Информационное обеспечение:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Terra-Спорт, 2012. – 508 с.
2. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика.- 2007.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится 1 раза в год.

Форма промежуточной и итоговой аттестации: сдача нормативов уровня физической подготовленности обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации

формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по дополнительной программе спортивной подготовке по данному виду спорта.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (таблица 1);
- мониторинг ОФП (приложение 1);
- критерии оценки мониторинга ОФП (приложение 2).

Таблица 1

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
1	Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее значение		
2	Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
		3. Умеет вычленять главное из	

		полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
	Среднее значение		
3	Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые на себя обязательства	
	Среднее значение		
4	Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.
- Средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.
- Низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.
- Недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые.

На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

4. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы:

1. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
2. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле –здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.

14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.

2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.

3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

ТАБЛИЦА
нормативов уровня физической подготовленности обучающихся

БЫСТРОТА (бег 30 м, сек)

Девочки

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	7,6 и выше	7,5 – 6,4	6,3 и ниже
7	7,6 и выше	7,5 – 6,4	6,3 и ниже
8	7,3 и выше	7,2 – 6,2	6,1 и ниже
9	7,0 и выше	6,9 – 6,0	5,9 и ниже
10	6,6 и выше	6,5 – 5,6	5,5 и ниже
11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,6 и ниже
12	6,2 и выше	6,1 – 5,5	5,4 и ниже
13	6,1 и выше	6,1 – 5,4	5,3 и ниже
14	6,0 и выше	5,9 – 5,4	5,3 и ниже

Мальчики

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	7,4 и выше	7,3 – 6,2	6,1 и ниже
7	7,4 и выше	7,3 – 6,2	6,1 и ниже
8	7,1 и выше	7,0 – 6,0	5,9 и ниже
9	6,8 и выше	6,7 – 5,7	5,6 и ниже
10	6,6 и выше	6,5 – 5,6	5,5 и ниже
11	6,2 и выше	6,1 – 5,5	5,4 и ниже
12	5,9 и выше	5,8 – 5,4	5,3 и ниже
13	5,7 и выше	5,6 – 5,2	5,1 и ниже
14	5,6 и выше	5,5 – 5,1	5,0 и ниже

СКОРОСТНАЯ СИЛА (прыжок с места в длину, см)

Девочки

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	109 и ниже	110 – 130	131 и выше
7	109 и ниже	110 – 130	131 и выше
8	124 и ниже	125 – 140	141 и выше
9	134 и ниже	135 – 150	151 и выше
10	139 и ниже	140 – 150	151 и выше
11	149 и ниже	150 – 165	166 и выше
12	154 и ниже	155 – 175	176 и выше
13	159 и ниже	160 – 180	181 и выше
14	159 и ниже	160 – 180	181 и выше

Мальчики

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	114 и ниже	115 – 135	136 и выше
7	114 и ниже	115 – 135	136 и выше
8	124 и ниже	125 – 145	146 и выше
9	129 и ниже	130 – 150	151 и выше
10	139 и ниже	140 – 160	161 и выше
11	159 и ниже	160 – 180	181 и выше
12	164 и ниже	165 – 180	181 и выше
13	169 и ниже	170 – 190	191 и выше
14	179 и ниже	180 – 195	196 и выше

ГИБКОСТЬ (наклон вперед в положении стоя, см)

Девочки

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	5 и ниже	6 – 9	10 и выше
7	5 и ниже	6 – 9	10 и выше
8	4 и ниже	5 – 8	9 и выше
9	4 и ниже	6 – 9	10 и выше
10	6 и ниже	7 – 10	11 и выше
11	7 и ниже	8 – 10	11 и выше
12	8 и ниже	9 – 11	12 и выше
13	9 и ниже	10 – 12	13 и выше
14	11 и ниже	12 – 13	14 и выше

Мальчики

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	2 и ниже	3 – 5	6 и выше
7	2 и ниже	3 – 5	6 и выше
8	2 и ниже	3 – 5	6 и выше
9	2 и ниже	3 – 5	6 и выше
10	3 и ниже	4 – 6	7 и выше
11	5 и ниже	6 – 8	9 и выше
12	5 и ниже	6 – 8	9 и выше
13	4 и ниже	5 – 7	8 и выше
14	6 и ниже	7 – 9	10 и выше

ВЫНОСЛИВОСТЬ (бег 1000 м, мин / сек
для обучающихся от 10 до 14 лет)

Девочки

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
10	5,57 и выше	5,56 – 5,18	5,17 и ниже
11	5,57 и выше	5,36 – 4,58	4,57 и ниже
12	5,25 и выше	5,24 – 4,46	4,45 и ниже
13	5,20 и выше	5,19 – 4,41	4,40 и ниже
14	5,03 и выше	5,02 – 4,24	4,23 и ниже

Мальчики

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
10	5,21 и выше	5,20 – 4,44	4,43 и ниже
11	5,12 и выше	5,11 – 4,35	4,34 и ниже
12	5,03 и выше	5,02 – 4,26	4,25 и ниже
13	4,53 и выше	4,52 – 4,16	4,15 и ниже
14	4,35 и выше	4,34 – 3,58	3,57 и ниже

ВЫНОСЛИВОСТЬ
для обучающихся

(бег 400 м, мин / сек
6 до 9 лет)

Девочки

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	3,21 и выше	3,01 – 3,20	3,00 и ниже
7	3,11 и выше	2,45 – 3,10	2,44 и ниже
8	2,51 и выше	2,25 – 2,50	2,24 и ниже
9	2,40 и выше	2,15 – 2,39	2,14 и ниже

Мальчики

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	3,15 и выше	2,55 – 3,14	2,54 и ниже
7	2,59 и выше	2,35 – 3,00	2,34 и ниже
8	2,41 и выше	2,15 – 2,40	2,14 и ниже
9	2,30 и выше	2,01 – 2,29	2,00 и ниже

СИЛА (поднимание – опускание
туловища, кол-во раз за 30 сек)

СИЛА (сгибание разгибание рук в упоре
лежа на полу, кол-во раз)

Девочки

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	15 и ниже	16 – 20	21 и выше
7	15 и ниже	16 – 20	21 и выше
8	16 и ниже	17 – 21	22 и выше
9	17 и ниже	18 – 22	23 и выше
10	18 и ниже	19 – 23	24 и выше
11	17 и ниже	18 – 22	23 и выше
12	17 и ниже	18 – 23	24 и выше
13	17 и ниже	18 – 23	24 и выше
14	19 и ниже	20 – 23	24 и выше

Мальчики

Возраст, лет	Уровень ФП		
	низкий	средний	высокий
6	7 и ниже	8 – 15	16 и выше
7	7 и ниже	8 – 15	16 и выше
8	10 и ниже	11 – 17	18 и выше
9	10 и ниже	11 – 17	18 и выше
10	12 и ниже	13 – 21	22 и выше
11	12 и ниже	13 – 21	22 и выше
12	17 и ниже	18 – 28	29 и выше
13	17 и ниже	18 – 28	29 и выше
14	24 и ниже	25 – 36	37 и выше

БЫСТРОТА – определяется временем
пробегания 30 метров с высокого старта.

СКОРОСТНАЯ СИЛА – определяется
прыжком в длину с места.

ГИБКОСТЬ – определяется наклоном
вперед в положении стоя на тумбе с
закрепленной линейкой. Обучающийся с
прямыми ногами выполняет 3 наклона
вперед, на четвертом наклоне положение
туловища и вытянутых рук фиксируется
и замеряется результат.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – определяется
временем пробегания 1000 м., 400 м.

СИЛА – определяется количеством
сгибания – разгибания рук в упоре лежа
на полу у мальчиков и числом подъемов
туловища из положения лежа, согнув
ноги, в течение 30 секунд у девочек.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390141

Владелец Фоминых Ирина Викторовна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025