

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании
методического совета
от « 22 » апреля 2022 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор ЦМАОУ ДО ЦДТ
А.В. Евдокимова
« 22 » апреля 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Азбука ориентирования и туризма»

Возраст обучающихся 5-7 лет,
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Сердюк Марина Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск. 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ориентирования и туризма» является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности. Программа модифицирована на основе Программы для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» и Программы дополнительного образования Института общего среднего образования РАО «Оздоровительно-познавательный туризм». В программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности обучающихся в походах, туристских прогулках и экскурсиях под руководством педагога.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
- Устав ПМАОУ ДО ЦРДМ.

Актуальность. Спортивное ориентирование и туризм получили широкое признание, как во всем мире, так и в нашей стране, как оздоровительные прикладные виды спорта. Ориентирование и туризм, как виды спорта, приемлемы для детей разных возрастов, способностей и интересов. Они объединяют в себе учебные занятия, игровую деятельность, увлекательные прогулки на природе, познавательные походы и экскурсии.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, формирует исследовательские способности, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, приобретение навыков самостоятельной деятельности ребенка. Как только дети овладеют основными приемами ориентирования на местности и навыками туристской подготовки, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего мира как рядом с домом, так и вдали от него, компас и карта становятся для них лучшим другом и надежным помощником.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность обучающихся способствует выполнению этих задач и является актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей. Дошкольный туризм – первый шаг в данном направлении.

Отличительной особенностью и новизной данной программы является то, что она адаптирована для работы с детьми старшего дошкольного возраста. В программу включен раздел «Навыки поисково-исследовательской деятельности», в результате освоения которого обучающиеся приобретают первый опыт исследовательской деятельности, развивают познавательные и интеллектуальные способности.

Еще одной отличительной особенностью данной программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Адресат программы. Возраст обучающихся 5-7 лет. В объединение принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира.

Количество обучающихся в группе 12-25 человек.

Возрастные особенности. Старший дошкольный возраст – период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных **способностей**. Игра остается основным **способом**, узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и содержание. Идет подготовка к следующему, совершенно новому этапу в жизни ребенка - обучению в школе.

В 5-7 лет ребенок задает очень много вопросов, сам **способен** ответить на многие из них или придумать свою версию ответа.

Очень развито воображение и ребенок задействует его постоянно.

Он часто привлекает к себе внимание, чтобы показать себя миру.

В возрасте 5-7 лет складывается механизм управления своим поведением. Через общение со сверстниками дети учатся правилам взаимодействия. Не маловажную роль в этом имеет игра. Постепенно из сюжетно-ролевой она переходит в игру по правилам. В таких играх дети учатся устанавливать и соблюдать правила, играть не только по своим, но и по чужим правилам, договариваться, уступать друг другу. Любит играть во взрослые дела, подражая при этом значимым для него взрослым людям. Продолжительность игры увеличивается.

Ребенок стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но пока не может надолго сосредотачиваться на том, что ему не интересно.

К 7-ми годам ребенок готов воспринимать новые правила, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе. Может учитывать точки зрения других

людей и начинать с ними сотрудничать. Очень ориентирован на внешнюю оценку т. к. пока трудно составить мнение о себе самому. Он создает свой собственный образ из оценок, которые слышит в свой адрес.

Способен сосредотачиваться не только на той деятельности, которая ему интересна, но и на той, которая требует некоторых волевых усилий. Но произвольность все еще продолжает формироваться. Ребенок легко отвлекается на что-то новое, неожиданное, привлекательное.

В 5-7 лет ребенок, как губка, впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора. Лучшим подспорьем в этом является туристско-краеведческая деятельность,

Уровневость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука ориентирования и туризма» - **стартовый**, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Объем программы. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 36 часов.

Сроки реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе – 36 недель, период обучения – с 15 сентября по 25 мая. В выходные дни проводятся туристские прогулки, экскурсии, однодневные походы выходного дня с родителями. По окончании учебного года проводится летний зачетный поход с родителями. Туристские прогулки, походы выходного дня, экскурсии проводятся вне сетки часов.

Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 35 минут.

Формы обучения – очная, групповая. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Виды занятий. Программа предусматривает два вида занятий: теоретические и практические занятия. На теоретические занятия отводится 13 часов, на практические – 23 часа. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах. Учитывая возрастные особенности обучающихся, все занятия проводятся в игровой форме.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в помещении и на природе, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы, рисование природных объектов, коллективное и обсуждение художественных произведений о природе, спортсменах и путешественниках, просмотр видеосюжетов, изготовление поделок из природных материалов, экскурсии). Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

Педагог имеет возможность исходя из времени года и погодно-климатических условий, с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливая продолжительность занятий, которая не должна превышать одного академического часа в помещении и двух часов на местности. В каникулярное время (для младших школьников) педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания каждого ребенка.

Весь материал программы направлен на развитие у обучающихся познавательных интересов, физической подготовки, совершенствование координации движений, ловкости, выносливости, овладение навыками и умениями ориентирования на местности и приобретение опыта безопасного пребывания в лесу.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Педагог воспитывает в обучающихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Педагогическая эффективность туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения посильных его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам. При этом необходимо формировать у обучающихся ответственное отношение к исполнению обязанностей, коллективизм, инициативность.

Формы подведения результатов: беседа, опрос, контрольные упражнения, мини-соревнования, творческие работы.

Цель программы: Развитие познавательной и двигательной активности детей посредством занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования и туризма.
- Изучение истории родного края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений
- Формирование навыков исследовательской деятельности средствами туристско-краеведческой деятельности

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные ситуации

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития обучающихся предусматривается тесная взаимосвязь всех видов обучения (общая и специальная физическая подготовка, краеведение и навыки туристской подготовки), воспитательной работы и педагогического контроля.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого обучающегося включение в учебный план разнообразного набора дидактического, наглядного и методического материалов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение. Основы спортивно-туристской подготовки					
1.1	История спортивного ориентирования и туризма	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
1.2	Правила поведения юного спортсмена	1	0,5	0,5	
1.3	Основы безопасности в природной среде	1	0,5	0,5	
1.4	Основы безопасности на улице и дома	1	0,5	0,5	
1.5	Личная гигиена юного спортсмена	1	0,5	0,5	
2. Азбука спортивного ориентирования					
2.1	План местности	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2.2	Карта. Виды. Назначение.	2	1	1	
2.3	Условные знаки.	2	1	1	
2.4	Компас. Устройство. Работа с компасом	2	1	1	
2.5	Ориентирование на местности	2	1	1	
2.6	Виды ориентирования	1	0,5	0,5	
2.7	Способы отметки на КП	1	0,5	0,5	
3. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста					
3.1	Личное снаряжение и уход за ним	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
3.2	Групповое снаряжение и уход за ним	1	0,5	0,5	
3.3	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	0,5	0,5	
3.4	Туристские костры	1	0,5	0,5	
3.5	Палатки и укрытия	1	0,5	0,5	
3.6	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	2	-	2	
4. В гостях у Айболита					
4.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
4.2	Обработка ран, ссадин, ушибов. Наложение простейших повязок.	1	0,5	0,5	
5. Основы краеведения. Навыки поисково-исследовательской деятельности					
5.1	Земляки	2	-	2	Беседа, опрос
5.2	Природное наследие	2	-	2	
6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма					
6.1	Пешеходный туризм	1	-	1	Беседа, опрос
6.2	Туристские узлы их применение	2	0,5	1,5	
7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
7.1	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тестирование
7.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование	2	-	2	
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Зачетный летний однодневный поход		Вне сетки часов			
Итого:		36	13	23	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение.

1.1. История спортивного ориентирования и туризма

Теория. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. Виды ориентирования.

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена - ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горный, пеший, водный, лыжный, велосипедный и т.д.

Практические занятия. Знакомство с детьми. Знакомство с учебным пространством (кабинет, спортивный зал, краеведческий музей, прилегающая березовая роща). Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фотоматериалами). Прогулка в лес.

1.2. Правила поведения юного спортсмена

Теория. Правила поведения юных спортсменов на занятиях, экскурсиях, туристских прогулках. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Знакомство с кодексом чести юного спортсмена: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья»

Практические занятия. Прогулка в парк (лес), с целью закрепления знаний о правилах поведения и выработки навыков наблюдательности.

1.3. Основы безопасности в природной среде

Теория. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в прогулке, экскурсии, тренировочном занятии. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и т.д.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя группы.

Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций. Подвижные игры.

1.4. Основы безопасности на улице и дома

Теория. Составление плана, маршрута движения группы. Правила дорожного движения и поведения на улице. Навыки и умения личной безопасности. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружение очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и др.)?», «Правила дорожного движения» и пр.

1.5. Личная гигиена юного спортсмена

Теория. Режим дня. Его значение. Гигиена тела, одежды, обуви. Физические упражнения. Их значение для юного спортсмена. Правила личной гигиены. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена при проведении тренировочных занятий. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены). Ролевая игра «В гостях у Мойдодыра».

2. Азбука спортивного ориентирования

2.1. План местности

Теория. Рисунок и простейший план местности (участка детского сада, школьного двора, учебного кабинета, улицы). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Обсуждение историй из книг, мультфильмов, где их герои использовали план местности для поиска клада, постройки жилища, путешествия.

Практические занятия. Рисовка плана стола (парты), кабинета (класса). Знакомство с планом расположения детского сада, своего дома, своей улицы.

Занятия на местности. Освоение навыков чтения и движения по плану (схеме).

2.2. Карта. Виды. Назначение

Теория. Карта. Разновидности карт: физические, топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Основные цвета карты. Чтение карты. Рельеф и его изображение. Гидрография (реки, болота, озера, каналы). История о появлении карты.

Практические занятия. Отработка навыков чтения карты. Игры на закрепление понимания карты «В гости к Лесовичку», «Найди клад», «Сложи карту» и др.

2.3. Условные знаки.

Теория. Способы изображения на рисунках, схемах, картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Понятие «легенда»

Практические занятия. Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Формирование навыков чтения легенды маршрута (дистанции), выполненной условными знаками. Кроссворды, топографические диктанты. Игры: «Знаки на карте», «Найди пару», «Нарисуй и назови» др.

Занятия на местности. Составление легенды движения условными знаками

2.4. Компас. Устройство. Работа с компасом

Теория. Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. История компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.)

Практические занятия. Изготовление макета компаса. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Проведение опыта с намагниченной иглой. Подвижные игры для закрепления навыков работы с компасом.

2.5. Ориентирование на местности

Теория. Ориентирование в лесу, у реки, в парке. Способы передвижения и ориентирования на местности шагами, парами шагов. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач...), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в парке. Ориентирование по линейным ориентирам. Ориентирование по дорожно - тропиной сетке в парке.

2.6. Виды ориентирования

Теория. Характеристика особенностей спортивного ориентирования: летнее (бегом) и зимнее (на лыжах); по азимуту, выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении. Виды ориентирования: личное, командное, лично-командное, «гонка патрулей», эстафеты.

Знакомство с основами правил соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участника соревнований.

Практические занятия. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме)

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки. Ознакомление с техническими приемами ориентирования. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане, карте местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Ознакомление с техническими приемами ориентирования. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Занятия на местности – прохождение маршрута по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов. Ознакомление с техническими приемами ориентирования. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

2.7. Способы отметки на КП

Практические занятия Контрольный пункт. Оборудование контрольного пункта: компостер, призма, микрочип, база. Способы отметки на контрольном пункте: компостерные, карандашные, электронные. Подход и уход с контрольного пункта. Игры на отработку навыков точной отметки.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Точная отметка», «Отметься на КП».

3. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

3.1. Личное снаряжение и уход за ним

Теория. Личное снаряжение юного туриста: рюкзачок, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены. Требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор). Требования к упаковке продуктов для перекусов.

Снаряжение ориентировщика: компас, планшет, лыжное снаряжение.

Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Вместительный рюкзак», «Собираемся на прогулку».

Сбор группы и прогулка в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в спортивно-туристских мероприятиях.

3.2. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория. Групповое снаряжение: палатки, тент, котелки, саперная лопатка, топор, пила, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению, правила хранения и ухода за ним.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

3.3. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практические занятия. Игра «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

3.4. Туристские костры

Теория. Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный», «звездный», «нодья». Определение места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы, правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Упаковка спичек и сухого горючего. Транспортировка и упаковка кострового оборудования. Тушение костров и охрана природы.

Занятия на местности. Участие в заготовке растопки и хвороста в лесу для костра. Оборудование и обустройство костровища. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки.

3.5. Палатки и укрытия

Теория. Палатки, их виды и назначение. Устройство палаток. Кольшки и стойки к палатке. Тенты для защиты от дождя и ветра. Выбор площадки для установки палатки. Требования к установке палатки и тента. Установка и снятие палаток типа «ракушка», «двускатная». Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Практические занятия. Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале. Снятие и упаковка палаток.

Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности.

3.6. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)

Теория. Строй туристской группы. Ритм и темп движения группы во время движения. Правила перехода дорог, улиц.

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Туристская прогулка (экскурсия).

4. В гостях у Айболита

4.1. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка

Теория. Состав групповой и индивидуальной аптечки. Назначение медикаментов, витаминов, перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию.

Оказание первой доврачебной помощи:

при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

при ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

при попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Необходимая помощь. Способы обработки;

при солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

4.2. Обработка ран, ссадин, ушибов. Наложение простейших повязок

Теория. Правила и способы обработки ранок, ссадин, мозолей. Правила наложения повязок и требования к материалам для обработки ран, мозолей и наложения повязок.

Практические занятия. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложение повязок).

5. Основы краеведения. Навыки поисково-исследовательской деятельности

5.1. Земляки

Теория. Интересные люди. Знаменитые люди: спортсмены, туристы, краеведы, ветераны войны. Правила общения.

Практическое занятие. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о спортивной, туристской (походной) жизни. Встреча с ветеранами войны. Выполнение проектных и исследовательских работ.

Экскурсия в краеведческие музеи города. Соблюдение правил поведения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии – узнать и увидеть что-то новое, интересное.

5.2. Природное наследие

Теория. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в природе. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц. Следы жизнедеятельности животных и птиц в природе. Оказание помощи братьям нашим меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки птиц и белок). Правила поведения на природе

Практические занятия. Рисование на темы: «Лес просыпается», «Весенняя капель», «Осенняя сказка», «Зимние чудеса». Выполнение аппликаций из осенних листьев, изготовление поделок из собранного природного материала. Выполнение проектных и исследовательских работ.

Занятия на местности. Экскурсии в парк, лес. Сбор листвы различных пород деревьев, растений для гербариев.

6. Спортивно-оздоровительный туризм

6.1. Пешеходный туризм

Теория. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным жердям. Переправа по условному болоту по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практическое занятие. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Занятия на местности. Техника передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным жердям. Переправа по условному болоту по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов.

6.2. Туристские узлы и их применение

Теория. Туристские узлы: *прямой, проводник простой, проводник восьмерка, ткацкий, «удавка», встречный.* Их свойства, назначение и использование.

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению. Игра «Узелки на память».

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «Серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (народные) игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Теория. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях. Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность.

Практическое занятие. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Практическое занятие. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня.

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

Зачетный летний однодневный поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4 – 5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря, бивака совместно с родителями или педагогом. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские игры и конкурсы.

Ожидаемые педагогические результаты.

Для оценки качества знаний, умений и навыков, обучающихся проводятся различного рода контрольно-проверочные мероприятия. При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков и умений, творческий подход к выполнению задания.

В ходе освоения программы у обучающихся планируются следующие образовательные результаты:

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- овладение начальными навыками адаптации в развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- формирование потребности в ведении безопасного, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать учебные действия;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска, сбора информации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

- знать основные условные знаки спортивной и топографической карты.
- знать четыре стороны горизонта.
- знать назначение и устройство компаса.
- знать правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на маркированной трассе.
- уметь проходить тренировочную дистанцию и туристский маршрут по линейным ориентирам.
- уметь находить и показывать основные условные знаки спортивной и топографической карты на местности.
- уметь преодолевать естественные препятствия: болото, ручей, бурелом, подниматься на крутые склоны.
- уметь собирать дрова для костра.
- преодолевать страх перед лесом, т.е. не бояться играть в «лесные» игры с уходом от места стоянки на 50-150 м.
- по желанию – участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристской технике, лыжных гонках, спортивных играх для новичков (согласно возрасту).

Условия реализации программы

Организация образовательного процесса происходит в учебном кабинете, в природной среде во время походов выходного дня и учебно-тренировочных занятий на местности.

Материально-техническое обеспечение.

Учебный класс, персональный компьютер, проектор, принтер., сканер, интернет, ученические столы, стулья, рабочее место педагога (компьютерный и письменный стол, компьютерное кресло), спортивно-игровая комната, складское помещение.

Перечень учебного оборудования

1	Палатка туристская 3-х местная	4 шт.
2	Палатка туристская 4-х местная	2 шт.
3	Система страховочная(беседка, грудная обвязка)	15 комплектов
4	Каска защитная	15 шт.
5	Спальный мешок	15 шт.
6	Рюкзаки: 80л., 90л., 120л.	9 шт.
7	Коврик туристский	15 шт.
8	Тент укрывной	2 шт.
9	Веревка основная диаметр 10 мм(40 м)	6 шт.
10	Веревка основная диаметр 10 мм (20 м)	10 шт.
11	Веревка вспомогательная диаметр 6 мм (20 м)	2 шт.
12	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	6 шт.
13	Спусковое устройство «восьмерка»	15 шт.
14	Карабин с байнетной защелкой	50 шт.
15	Жумар	15 шт.
16	Компас жидкостный спортивный	15 шт.
17	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
18	Компостер для отметки	Комплект

19	SFR-system (система электронной отметки)	Комплект
20	Секундомер электронный	2 шт.
21	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
22	Ремонтный набор	Комплект
23	Пила двуручная в чехле	1 шт.
24	Топор в чехле	2 шт.
25	Варочная посуда: котлы бл., 7л., 8л., 10л.	Комплект
26	Тросик костровой	1 шт.
27	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
28	Проектор	1 шт.
29	Экран демонстрационный	1 шт.
30	Определители растений, зверей, птиц	По 1 экз.
31	Карты топографические учебные	Комплект
32	Карты спортивные	Комплект
33	Цифровые носители с учебными материалами	Комплект

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

Методическое обеспечение программы.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, беседа, составление картосхем.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, со спортивным снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала нового и закреплении полученных знаний. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются обучающимися в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка спортивных элементов, анализ мероприятия, туристские прогулки, походы.

Методические материалы.

Реализация программы обеспечена следующими методическими материалами:

- Конструкты занятий по темам: опасности в походе, личное и общественное снаряжение, костровое хозяйство, типы и виды костров, питание в походе, первая медицинская помощь.
- Планы-конспекты учебных занятий;
- Методические рекомендации по организации безопасного проведения соревнований по спортивному туризму для обучающихся; по обеспечению безопасности при организации походов и туристских прогулок с детьми.
- Методические разработки дидактических материалов для организации познавательных спортивно-краеведческих, спортивно-экологических и спортивно-туристских игр для обучающихся.

Для организации образовательного процесса используется богатый методический материал, накопленный за двадцатилетний период работы детского объединения «Секция спортивного туризма и ориентирования» ПМАОУ ДО ЦРДМ, постоянно пополняемая и обновляемая нормативно-правовая база; библиотека методической литературы в печатном и электронном вариантах; папки методических материалов по темам программы: ориентирование на местности, первая медицинская помощь, организация бивуака, костер и его виды, и т.д.; набор мультимедийных презентационных разработок и пособий по различным темам: водный туризм, методические сборники, электронные игры по ориентированию и туризму, нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила и регламенты соревнований по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование», разрядные квалификационные требования); тестовые задания и упражнения по всем разделам программ; раздаточный материал.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий ориентированием и туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей. Такое наблюдение позволяет своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также помогает при разработке совместно с семьей (родители) и детским образовательным учреждением (воспитатель, классный руководитель) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого обучающегося.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся входная, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная аттестация проводится в октябре, в форме беседы, опроса, наблюдения.

Промежуточная аттестация проходит в декабре, в конце первого полугодия, в форме опроса и тестирования, по результатам участия в походах выходного дня и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Итоговая аттестация проводится в мае, в конце учебного года в форме тестирования, опроса, беседы и по итогам участия в многодневном зачетном походе.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение обучающимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого обучающегося.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школе. – М., 1994.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
4. Бреггинс А. Ориентирование по тропам. Москва, 1997.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю.. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физкультуры и руководителей туристских кружков. – Смоленск, 1998.
6. Грехова Л.И. В союзе с природой. Эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми. М.: ЦГЛ, Ставрополь: Сервисшкола, 2002.
7. Дрязгунова В.А. Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями. М.: Просвещение, 1981
8. Дунаев Ю.А. География Муниципального образования «Город Первоуральск». Первоуральск, ОГУП «Первоуральская типография», 2003.
9. Дунаев Ю.А. Топонимы окрестностей Первоуральска. Первоуральск, ОГУП «Первоуральская типография», 1992.
10. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп.и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
11. Кальман Г.В. Узлы. Техника завязывания и применение. Москва. «ВСВ-Сфинкс», 1997.
12. Карпова Е.В. Дидактические игры в начальный период обучения. Ярославль: «Академия развития», 1997.
13. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М., 2000.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборник № 1. М., Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1991.
16. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П.. Рюкзачок. Напутствие туристу-новичку. Пермь: Кн. Изд-во, 1983.
17. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М., 1998
18. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
19. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
20. Топоркова М.И. Экологическая тропа «Здоровье». Учебно-методическая разработка. Екатеринбург. Объединение «Дворец Молодежи», 2003.
21. Туристская игротека. Игры, конкурсы, викторины. Выпуск 4. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
22. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

Для родителей и обучающихся

1. Елкина Н.В., Тарабарина Т.И. 1000 загадок. Ярославль: «Академия развития», 1997.
2. Зотов В.В. Лесная мозаика. М.: Просвещение, 2003.
3. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры. М.: Просвещение, 1991
4. Ревенко М.В. Малышам о географических открытиях. М.: Педагогика, 1989.
5. Ротштейн Л.М. Туристская игротека: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. Центр «ВЛАДОС», 2000.
6. Рыжова Н.А. Воздух - невидимка. М., Линка-Пресс, 1998.
7. Рыжова Н.А. Не просто сказки. Экологические рассказы, сказки и праздники. М., Линка-Пресс, 2002.
8. Рыжова Н.А. Я и природа. М., Линка-Пресс, 1996.
9. Шигина А.Н., Черняк Е.В. Человек построил дом. Екатеринбург: Изд-во «Сократ»; Центр «Учебная книга», 2005.

МОНИТОРИНГ
результатов усвоения учебного материала по программе
«Азбука ориентирования и туризма»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы
<p><u>1. Теоретическая подготовка ребенка:</u></p> <p>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>1.2. Владение специальной терминологией</p>	<p>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p><u>Низкий уровень.</u> Ребенок овладел менее чем 40% объема знаний, предусмотренных программой; <u>Средний уровень.</u> Объем усвоенных знаний составляет более 80%; <u>Высокий уровень.</u> Ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</p> <p><u>Низкий уровень.</u> Ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины; <u>Средний уровень.</u> Ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой; <u>Высокий уровень.</u> Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p>	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.</p> <p>Собеседование</p>
<p><u>2. Практическая подготовка ребенка:</u></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием, оснащением</p> <p>2.3. Творческие навыки</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p> <p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p><u>Низкий уровень.</u> Ребенок овладел менее чем 40% предусмотренных умений и навыков; <u>Средний уровень.</u> Объем усвоенных умений и навыков составляет более 80%; <u>Высокий уровень.</u> Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.</p> <p><u>Низкий уровень.</u> Ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; <u>Средний уровень.</u> Ребенок работает с оборудованием с помощью педагога; <u>Высокий уровень.</u> Ребенок работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.</p> <p><u>Начальный (элементарный) уровень.</u> Ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагогов; <u>Репродуктивный уровень.</u> Ребенок выполняет задание в основном по образцу; <u>Творческий уровень.</u> Выполняет практические задания с элементами творчества.</p>	<p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p> <p>Контрольные задания</p>

МОНИТОРИНГ
личностного развития обучающихся в процессе обучения по программе
«Азбука ориентирования и туризма»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества:			
1.1 Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	Низкий уровень. Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия; Средний уровень. Терпения хватает более чем на 2/3 занятия; Высокий уровень. Терпения хватает на все занятие.	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий уровень. Волевые усилия ребенка побуждаются извне; Средний уровень. Волевые усилия иногда побуждаются самим ребенком; Высокий уровень. Волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком.	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Низкий уровень. Ребенок постоянно находится под воздействием контроля; Средний уровень. Ребенок периодически контролирует себя сам; Высокий уровень. Ребенок постоянно контролирует себя сам.	
2. Ориентационные качества:			
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	– Завышенная – Заниженная – Нормальная	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	– Интерес к занятиям продиктован ребенку извне; – Интерес периодически поддерживается самим ребенком; – Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	Тестирование
3. Поведенческие качества:			
3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	– Периодически провоцирует конфликты; – Сам в конфликтах не участвует, старается их избегать; – Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	Тестирование, метод незаконченного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	– Избегает участия в общих делах; – Участвует при побуждении извне; – Проявляет инициативу в общих делах детского коллектива.	Наблюдение

МОНИТОРИНГ
результатов физической подготовки по программе
«Азбука ориентирования и туризма»

Лист сдачи спортивных нормативов

<i>Вид упражнения</i>	<i>Норматив</i>		<i>Результат:</i>	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>
Бег 30 м (сек.)	6,9 и ниже	7,2 и ниже		
Подъем туловища в сед (раз)	13 и выше	12 и выше		
Прыжок в длину с места (см)	105 и выше	95 и выше		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024