

**Управление образования и молодежной политики
администрации Павловского муниципального округа
Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Станция юных туристов г. Павлово**

Рассмотрена и принята на
Заседании педагогического совета
МБУ ДО СЮТур г. Павлово
Протокол от 22.08.2023 г. № 1

Утверждена приказом по
МБУ ДО СЮТур г. Павлово
от 22.08.2023 г. № 39а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»**

**Возраст учащихся: с 8 лет
Срок реализации – 1 год**

Авторы - составители:
педагоги дополнительного образования

Долгова Алла Александровна
Митенин Виктор Константинович
Долгов Дмитрий Викторович
Мальшева Алена Владимировна
Безрукова Татьяна Сергеевна

г. Павлово, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», концепцией развития дополнительного образования детей до 2030года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Программа «Юные туристы» является модифицированной программой туристской направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков. Разработана на основе программы *М.И. Крайман « Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 г.*

В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство.

Актуальность программы обусловлена тем, что проблема физического и патриотического воспитания детей, молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества. Занятие туризмом становится важным педагогическим средством воспитания гражданственности и патриотических качеств подрастающего поколения

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самостоятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной

Направленность данной программы – туристско- краеведческая. Программа по виду является модифицированной, по признаку – общеразвивающей.

Отличительные особенности программы.

Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств *комплексного* воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, классных руководителей. Вовлекают родительский контингент в педагогический процесс.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного

воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Программа имеет комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественнонаучное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристическо – краеведческой деятельности.

Основные задачи программы:

Предметные:

- обучать основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширять знания по краеведению, географии, биологии, экологии.

Метапредметные:

- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Личностные:

- содействовать формированию умения составлять план действий и применять его для решения практических задач, осуществлять анализ и оценку проделанной работы;
- содействовать воспитанию организационно-волевых качеств личности (терпение, воля, самоконтроль);
- создать условия для развития навыков межличностного общения и коллективного творчества.

Объем и срок реализации программы, режим занятий.

Программа объединения одногодичная с общим объёмом 216 учебных часов в год. Продолжительность занятий в учебную неделю 6 часов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 занятия по 35 минут (академический час) с перерывом 10 минут. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Формы обучения.

- практические и теоретические учебные занятия,
- организация экскурсий, походов, туристско-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, архивных документов по истории края;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- проведение различных соревнований по ориентированию, матчевых встреч по туризму, топографии, краеведческих и экскурсионных мероприятий (экскурсии, викторины, конкурсы).

На занятиях предусматриваются следующие формы организации познавательной деятельности:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение индивидуального задания);
- фронтальная (проведение экскурсий, походов);
- групповая (выполнение групповых заданий);
- коллективная (выполнение коллективных заданий).

Прогнозируемые результаты

критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, краеведческих конкурсах при наличии положительных результатов, а также - создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим вопросам.

1. История туризма в России.
2. Родной край, его туристские возможности.
3. Виды туризма.
4. Классификация походов по степеням, категориям и видам туризма.
5. Начальная топографическая подготовка (виды карт, масштаб, топографические знаки, начальная работа с картами) (Определение высоты дерева, кривизна склона, V-реки, расстояние до недоступного предмета).
6. Подготовка к 1-2-3-х дневному походу (списки личного, группового снаряжения, ремнабор, костровое хозяйство).
7. Оказание простейшей доврачебной медицинской помощи.
8. Правила охраны природы и исторических памятников.
9. Техника безопасности на мероприятии, при организации бивака, разжигании костра.
10. Питание в походе (хранение продуктов их упаковка, питьевой режим).
11. Нормативы по ОФП для данного возраста.
12. Гигиена туриста.
13. Преодоление естественных препятствий (автомагистрали, ж/д, заболоченные места, неглубокие водные преграды, склоны до 30 градусов)

Обучающийся должен знать и уметь практически выполнять.

1. Читать карту. Определять по карте и на местности по местным предметам, сторонам горизонта, расстояние, азимут.
2. Уметь собрать рюкзак к 1-2-3 дневному походу.
3. Ставить палатку.
4. Разжигать костер.
5. Заполнять дневник похода, делать простые погодные и краеведческие наблюдения.
6. Пользоваться снаряжением для организации бивака.
7. Сушить одежду в походе.
8. Готовить на костре простые блюда.
9. Оказывать простую доврачебную медицинскую помощь.
10. Выполнять нормы ОФП для данного возраста.
11. Уметь вязать 3-5 необходимых узлов (для организации самостраховки и связывания веревок).
12. Производить простой ремонт снаряжения.
13. Уметь пользоваться альпинштоком при самостраховке.
14. Преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).

Занятия юных туристов носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в школьных и районных слетах, туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности. Одновременно следует добиваться, чтобы учащиеся хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящее летнее или зимнее многодневное путешествие.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку вброд, как развести костер. Поход на несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневным путешествием, а фиксация наблюдений поможет в будущих путешествиях и экспедициях вести содержательные записи для отчета. После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы делают фотомонтаж, другие обрабатывают дневник, некоторые участники занимаются копированием карт будущего похода или составлением писем в пункты маршрута предполагаемого путешествия. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки учащихся.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к однодневным походам.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с "Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с обучающимися», узнать о всех особенностях маршрута на местных станциях юных туристов, советах по туризму и экскурсиям, клубах туристов, в музеях; в зимних походах своевременно договориться о ночлеге в сельских школах; строго придерживаться норм переходов, советов по проведению купания..

В первые месяцы занятий необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о плане занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов. Для занятий объединения и походов следует пользоваться снаряжением и оборудованием, имеющимся в школе, на станции юных туристов или специально приобретенным для работы. У каждого участника кружка должна быть записная книжка, куда простым карандашом или шариковой ручкой записываются все сведения, услышанные на занятиях (различные нормы, условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов и пр.), заносятся впечатления о походах и экскурсиях. Занятия объединения целесообразно организовать таким образом: одно трехчасовое теоретическое или практическое занятие в неделю (в помещении) и один-два похода или практических занятия на местности, две экскурсии в месяц. Многодневное путешествие осуществляется во время летних каникул в соответствии с темой и планом работы. Длительность его зависит от возраста и подготовленности участников, отдаленности района путешествия, материальных затрат и других условий. Практика работы объединений показывает, что после первого года занятий целесообразнее организовать походы и путешествия по своей области. Собранные в многодневном путешествии материалы частично обрабатываются сразу по возвращении из похода, а окончательно с началом занятий в школе. Составление коллекций, отчета изготовление иллюстрированной схемы маршрута, оформление дневника, подготовка к вечеру являются заключительным этапом путешествия.

Участники объединения должны получить разрешение врача на участие в походах. Медицинский осмотр проводится также перед отправлением в летнее многодневное путешествие. Желательно также провести медосмотр после возвращения из путешествия.

Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях. На занятиях объединения, в походах, путешествиях, экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы.
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов; - делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь; - ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование и многое другое.

Усвоение материала программы участие в походах и путешествиях позволит обучающимся подготовиться и сдать нормы на значки "Юный турист", "Турист России", а также выполнить разрядные требования

Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного года в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- проведения учащимися самооценки, оценки их работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- базовый уровень;
- начальный уровень

(приложение «Оценочные и методические материалы текущего контроля к программе «Юные туристы»)

Формы текущего контроля	
Разделы программы	
Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	Устный опрос
Наш край	Устный опрос
Как организовать туристское путешествие	Тестирование
Топографическая подготовка юного туриста.	Соревнования по спортивному ориентированию
Ориентирование на местности	Сдача контрольных нормативов по ОФП
Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	Соревнования по ориентированию на лыжах
Особенности лыжных походов	Устный опрос
Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	Устный опрос
Изучение и охрана природы	Защита докладов
Изучение и охрана памятников истории культуры	Устный опрос
Наблюдения за погодой в	Тестирование
Туристское снаряжение. Оборудование для краеведческой работы	Тестирование
Туристский быт	Устный опрос
Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе	Тестирование
Подведение итогов похода	Участие в судействе соревнований
Инструкторская подготовка	Поход выходного дня
Специальная подготовка к летнему многодневному	

Формы проведения промежуточной аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования.

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация СЮТур.

Форма проведения промежуточной аттестации зачет: теоретические знания, практическая подготовка проверяются ответами на билеты.

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации

Для определения уровня обученности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Юные туристы» используется система оценивания теоретических знаний и практической подготовки учащихся в форме ответов на билеты (Приложение)

Теоретическая подготовка проверяется через ответы на теоретические вопросы билетов и фиксируется в оценочном листе

Оценочный лист теоретической части

№	Ф.И. учащегося	Уровень
1	Иванов И.	высокий

Полное усвоение программы – усвоено на 100% (высокий)

Освоивших в необходимой степени – усвоено на 50% (базовый)

Частичное усвоение – усвоено на 20% (начальный)

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень – обучающийся освоил весь объем краеведческих, туристских знаний 100%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные туристские термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Базовый уровень – у обучающихся объем усвоенных краеведческих, туристских знаний составляет 50%, сочетает специальную экологическую, туристскую терминологию с бытовой.

Начальный уровень – обучающийся овладел менее чем 20% объема туристских, краеведческих знаний предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные экологические, туристские термины.

Оценочный лист практической части

№	Ф.И. учащегося	Уровень
1	Иванов И.	высокий

Практическая подготовка проходит в виде выполнения практического задания билетов

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень – обучающийся овладел на 100% умениями и навыками, самостоятельно подбирает и работает с оборудованием, не испытывает особых трудностей; *Выполняет задания билетов без ошибок*

Базовый уровень – у обучающихся объем усвоенных туристских умений и навыков составляет 50%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Начальный уровень – обучающийся овладел менее чем 20% предусмотренных экологических, туристских умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащиеся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части билетов, которые фиксируются в «Ведомости прохождения промежуточной аттестации учащихся ТКО».

Результаты участия учащихся в мероприятиях районного и областного уровней могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

ВЕДОМОСТЬ

прохождения **промежуточной аттестации** учащимися МБУ ДО СЮТур г. Павлово

в _____ учебном году

Туристско-краеведческое объединение: _____

Год обучения: _____

Руководитель ТКО: _____

№	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Результат
				Уровень аттестации (ВСН)
1	Иванов И	Высокий	Базовый	Высокий

Уровень аттестации учащегося:

высокий

базовый

начальный

Учебный план

№	Курс	В том числе			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Юные туристы »	216	98	118	зачет

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы»
на 2023-2024 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в МБУ ДО СЮТур г. Павлово начинаются с 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Учебные занятия проводятся в 2-ю смену (в соответствии с расписанием). Продолжительность занятий составляет 35 мин.

Каникулы: зимние каникулы с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г.; летние каникулы с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

Год обучения	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь	июль	август	Всего учебных недель/ часов
	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.05	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	27.05-02.06	01.06-30.06	01.07-31.07	01.08-31.08						
Безрукова Т.С	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	К	К	К	К						
	4																																								4								
Долгова А.А	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	К	К	К	К					
	4																																									4							
Митенин В.К.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	К	К	К	К					
	4																																									4							
Маркина А.В.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	К	К	К	К					
	4																																									4							
Долгов Д.В.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	К	К	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	К	К	К	К					
	4																																									4							

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация –

Ведение занятий по расписанию –

Каникулярный период –

**Рабочая программа курса
«Юные туристы»**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	6	3	3	
					Устный опрос
2	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	21	12	9	
					Соревнования по спортивному ориентированию в условиях зала
3	Туристское снаряжение. Оборудование для краеведческой работы	9	6	3	
					Тестирование
4	Туристский быт	12	6	6	
					Тестирование
5	Наш край	21	12	9	
					Защита доклада на тему: «Наш край»
6	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	24	9	15	
					Сдача контрольных нормативов по ОФП
7	Особенности лыжных походов	9	6	3	
					Соревнования по ориентированию на лыжах
8	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	21	6	15	
					Устный опрос
9	Изучение и охрана природы	12	3	9	
					Устный опрос
10	Изучение и охрана памятников истории культуры	6	3	3	
					Защита докладов
11	Наблюдения за погодой в походе	6	3	3	
					Устный опрос
12	Как организовать туристское путешествие	18	3	15	
					Защита доклада о районе путешествия
13	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе	9	6	3	
					Устный опрос
14	Подведение итогов похода	15	9	6	
					Тестирование
15	Инструкторская подготовка	12	6	6	
					Участие в судействе соревнований
16	Специальная подготовка к летнему многодневному путешествию	9	3	6	
					Поход выходного дня (вне сетки часов)
17	Промежуточная аттестация	6	2	4	
					Зачет Билеты (теоретическая и практическая подготовка)
	ИТОГО	216	98	118	

Содержание рабочей программы курса «Юные туристы»

1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия

Наша Родина - Россия Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму Путешествия русских ученых.

2. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности (кроки).

Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практические занятия. Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". Топографические игры, решение топографических задач. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

Проверка компаса. Работа с курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

3. Туристское снаряжение.

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Практические занятия. Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

4. Туристский быт.

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

Практические занятия. Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

5. Наш край.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Административное деление края. Население края. Транспортные магистрали. Вклад нашей области, края, в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими республиками.

Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музея края. Заповедники и заказники.

Практические занятия. Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. Экскурсии в краеведческие и мемориальные музеи, музеи боевой славы, народные музеи предприятий, школ. Экскурсии на предприятия, в научно-исследовательские учреждения, к историческим памятникам и памятным местам. Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

6. Физическая и маршевая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практические занятия. Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

Одно-, двух-, трехдневные походы (в том числе для выполнения норм на значки "Юный турист" и "Турист России").

7. Особенности лыжных походов.

Выбор лыж. Различные крепления. Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь туриста-лыжника. Преодоление препятствий. Режим дня. Организация привала. Костер и очаг на снегу. Устройство ночлега в школе. Меры против обморожений, простудных заболеваний.

Практические занятия. Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий.

Изготовление бахил (чехлов на ботинки), маски. Ремонт лыж.

Походы на лыжах в лесничество, охотхозяйство, к историческому памятнику.

8. Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.

Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы; коллекционирование; изучение почв, полезных ископаемых и т. п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте).

План экскурсии. Наблюдения и записи на экскурсиях. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда.

Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий.

Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

Приборы и оборудование, необходимые для краеведческой и исследовательской работы и коллекционирования.

Практические занятия. Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Сбор образцов для коллекций. Ведение дневниковых записей и записей воспоминаний. Первичная обработка материалов для хранения. Составление сценария кино- или фотосъемок.

Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций; участие во Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции школьников "Отечество", выполнение заданий музеев, научных и других организаций.

9. Изучение и охрана природы.

Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы".

Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, участие в операции "Дерево памяти", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Практические занятия. Изготовление оборудования, обеспечивающего во время проведения походов, путешествий сохранность лесных насаждений. Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края. Популяризация среди школьников мер по охране природы путем бесед, показа фильмов, слайдов, составления и показа гербария запрещенных к сбору растений.

10. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Закон об охране и использовании памятников истории и культуры.

Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники.

Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края.

Содержание заданий Общества охраны памятников истории и культуры, музеев по изучению и охране памятников.

Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Практические занятия. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Изготовление в результате похода, путешествия, экскурсии фотографий, рисунков, макетов памятников.

Выполнение заданий Общества охраны памятников истории и культуры, инспекции по охране памятников, музеев по паспортизации памятников.

Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев.

Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

11. Наблюдения за погодой в походе.

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

Практические занятия. Знакомство с приборами. Составление прогнозов погоды при помощи приборов и по местным признакам. Конкурсы на более точный прогноз. Составление таблицы местных признаков изменения погоды.

12. Организация туристского путешествия.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия.

Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

Практические занятия. Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

13. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь в походе.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки.

14. Подведение итогов похода.

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода, отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка. Оформление документов для получения значка "Юный турист", "Турист России", спортивных Разрядов по туризму.

Практические занятия. Составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода). Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника, Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников походов - очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с графиками, диаграммами, фотографиями для школы или организации, давшей задание. Подготовка программы оформления отчетного вечера. Изготовление кинофильма, диапозитивов.

15. Инструкторская подготовка

Участие школьных отрядов в Всероссийском движении школьников «Отечество». Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Работа туристского, организатора школьного отряда. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты, экспедиционные задания для школьных отрядов разных возрастов. Содержание и форма бесед и занятий по подготовке школьного отряда к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристский вечер, выставка.

Практические занятия. Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях. Стажировка (в объединении) в проведении занятий по подготовке к походу в своем отряде. Участие в организации и проведении похода своего отряда в проведении и судействе школьных туристских соревнований, слета.

16. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитаря,

завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работ в походе ответственными исполнителям" Оформление заявочной книжки на путешествие. Утверждена маршрута в МКК и получение документов.

17. Промежуточная аттестация

Ответы на билеты с проверкой теоретических знаний и практических умений и навыков

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

№ п /п	Наименование	Принадлежность
1	Учебный кабинет оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов	Безвозмездное пользование
2	Компьютерная техника: компьютер, проектор, экран демонстрационный	Безвозмездное пользование
3	Спортивный зал с необходимым оборудованием для построения дистанции по туризму.	Безвозмездное пользование
<i>Материалы и оборудование используемое при реализации программы для занятий по туристской подготовке:</i>		
1	Котелки, костровое оборудование, палатки, тент,	Оперативное управление
2	Рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики.	Оперативное управление
3	Веревки для вязки узлов;	Оперативное управление
4	Специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по туризму: веревка основная карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки).	Оперативное управление
<i>Для занятий по спортивному ориентированию:</i>		
1	Компасы	Оперативное управление
2	Спортивные карты различных участков местности;	Оперативное управление
3	Карточки с условными знаками спортивных карт.	Оперативное управление
4	Призмы для ориентирования на местности	Оперативное управление
5	Карандаши, компостеры для отметки на КП	Оперативное управление
6	Система электронной отметки (электронные станции, чипы).	Оперативное управление
<i>Для занятий по физической подготовке:</i>		
1	Спортивный инвентарь для занятий физической подготовкой (мячи, гимнастические стенки, скамейки, лыжи);	Безвозмездное пользование

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов занятия
1	Как организовать туристское путешествие	традиционное занятие беседа практическое занятие праздник путешествие поход экскурсия конкурс эстафета соревнование	словесный наглядный практический иллюстративный исследовательский фронтальный коллективный индивидуально-фронтальный групповой коллективно-групповой работа в парах индивидуальный	плакаты фотографии дидактические карточки памятки научная и специальная литература раздаточный материал видеозаписи компьютерные программные средства презентация	спортивное и туристское оборудование	опрос контрольное занятие зачет конкурс самостоятельная работа игра самоанализ
2	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	традиционное занятие, комбинированное занятие лекция, практическое занятие эстафета соревнование	наглядный практический иллюстративный коллективный групповой индивидуальный	таблицы схемы карты карточки, памятки научная и специальная литература, раздаточный материал компьютерные программные средства	спортивное и туристское оборудование	опрос самостоятельная работа
3	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	традиционное занятие практическое занятие путешествие поход экскурсия, конкурс	наглядный практический иллюстративный исследовательский фронтальный коллективный индивидуально-фронтальный	фотографии, научная и специальная литература компьютерные программные средства		опрос зачет конкурс защита рефератов, презентация творческих работ

			<p>групповой коллективно- групповой индивидуальный</p>			
4	<p>Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе</p>	<p>традиционное занятие лекция практическое занятие конкурс соревнование</p>	<p>наглядный практический иллюстративный фронтальный коллективный индивидуально- фронтальный групповой коллективно- групповой индивидуальный</p>	<p>фотографии научная и специальная литература компьютерные программные средства</p>		<p>опрос контрольное занятие зачет</p>

Список рекомендуемой литературы

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
2. Рыков Н.А. Зоология с основами экологии животных. М.: Просвещение, 1981.
3. Формозов А.Н. Спутник следопыта. М.: Детгиздат, 1975.
4. Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования М.: ЦДЮТиК, 2005
5. Н. Федотов. Павлово из прошлого в будущее 1566-2016гг. Н. Новгород: Кварц, 2016.
6. Г. Спиридонов, А. Хавкин. Павловские легенды Н. Новгород: Кириллица, 2013
7. С.В. Бакка, Киселева Н.Ю. Особоохраняемые природные территории Нижегородской области. Н. Новгород: 2008.
8. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. М.: ЦДЮТиК, 2008.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
11. Сайт: www.pavlovo-turist.ucoz.ru
12. Сайт ГБОУ ДОД ЦДЮТЭ НО: <http://turcentrnn.ru>
13. Сайт: www.turizmbrk.ru/
14. Ходили мы походами. Невыдуманные рассказы о туризме: сборник/автор-составитель Ю.С. Константинов. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2021г.-288с.: ил.
15. Краеведение. Методические аспекты / А.Г. Озеров. — М.: ООО «Юный краевед», 2021. — 232 с. ISBN 978-5-906638-56-4
16. Чепкасова И.В., Павлов Е.А. Дозирование физических нагрузок детей 11–13 лет, занимающихся спортивным туризмом: Монография /И.В. Чепкасова, Е.А. Павлов //. – М: ООО "Сам Полиграфист", 2022. – 120 с.: ил

**Оценочные и методические материалы
для промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля
«Юные туристы»**

**Возможные вопросы промежуточной аттестации,
курс «Юные туристы»**
(теоретическая подготовка и практическая подготовка)

Билет №1

1. Туризм - средство познания своего края. Развитие массового туризма в России, в своем крае. Туристские возможности края. Виды туризма.
2. Укусы насекомых, змей. Пищевые отравления.
3. *Практическое задание:* С помощью компаса определить азимуты на ориентиры: шкаф, глобус, дерево за окном.

Билет №2

1. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему.
2. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.
3. *Практическое задание:* Наложить жгут и повязку при кровотечении из раны на бедре.

Билет №3

1. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака.
2. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.
3. *Практическое задание:* Связать узлы - проводник, стремя, ткацкий.

Билет №4

1. Перечень группового снаряжения. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска.
2. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.
3. *Практическое задание:* Правильно уложить рюкзак.

Билет №5

1. Ремонтный набор: состав и назначение. Особенности снаряжения для зимних походов.
2. Состав медицинской аптечки туриста, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов.
3. *Практическое задание:* Определить стороны света с помощью часов.

Билет №6

1. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование.
2. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.
3. *Практическое задание:* Первая помощь при ожогах.

Билет №7

1. Размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уход за одеждой и обувью в походе.
2. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
3. *Практическое задание:* Первая помощь при обморожениях..

Билет №8

1. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Режим дня в походе. Правила поведения туристов в походе. Туристские узлы.
2. Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивных занятий. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена одежды и обуви.
3. *Практическое задание:* Оказание помощи утопающему. Искусственное дыхание.

Билет №9

1. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе.
2. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
3. *Практическое задание:* Связать узлы- булинь, прусик, встречный.

Билет №10

1. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре.
2. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.
3. *Практическое задание:* Наложить шину на перелом плеча.

**Оценочные и методические материалы текущего контроля
к программе «Юные туристы»**

*Примерные темы докладов по теме: «Изучение и охрана памятников истории и культуры»
(достопримечательности г. Павлово: церкви, музеи, памятники, архитектура)*

Критерии оценивания докладов по теме: «Изучение и охрана памятников истории и культуры»

3б - высокий уровень, 2б базовый уровень, 1 б начальный уровень	
<i>Критерии</i>	<i>Максимальное кол- во баллов</i>
Качественное изложение содержания: четкая, грамотная речь, пересказ текста.	1
Наглядное представление материала (с использованием схем, чертежей, рисунков, презентаций)	1
Качественные ответы на вопросы слушателей по теме.	1

Поход выходного дня

Критерии оценивания участия в походе выходного дня

13 - 8б - высокий уровень, 7 - 5б- базовый уровень, 4- 1б - начальный уровень	
<i>Критерии</i>	<i>Максимальное кол- во баллов</i>
Умение читать карту. Определять по карте и на местности по местным предметам, сторонам горизонта, расстояние, азимут.	1
умение правильно собрать рюкзак к 1 дневному походу	1
Умение ставить палатку	1
Умение разжигать костер	1
. Пользоваться снаряжением для организации бивака.	1
Заполнять дневник похода, делать простые погодные и краеведческие наблюдения	1
Сушить одежду в походе.	1
Готовить на костре простые блюда.	1
Оказывать простую доврачебную медицинскую помощь.	1
Выполнять нормы ОФП для данного возраста	1
Уметь вязать 3-5 необходимых узлов (для организации самостраховки и связывания веревок).	1
Производить простой ремонт снаряжения	1
Преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).	1

*Соревнования по спортивному ориентированию в условиях зала,
соревнования по ориентированию на лыжах*

Критерии оценивания соревнования по спортивному ориентированию в условиях зала, на лыжах
(правильно выполненное задание -1 б, соблюдение контрольного времени.)

Тема: Физическая подготовка юного туриста, преодоление препятствий в походе

Ведомость текущего контроля по теме: «Физическая подготовка юного туриста»

№ п\п	Фамилия, имя	Возраст, класс	Бег на 60 метров (сек)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на полу		Бег на 2 км (мин.сек)		Уровень подготовленности по группе	
			Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О		
1.																
2.																
3.																
<p>Средний уровень ОФП по группе Высокий – чел Базовый – чел Начальный – чел.</p>																

Условные обозначения: Р – результат, О – оценка (высокий, средний, низкий).

За критерии оценки ОФП взяты нормы всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для разных возрастных групп