

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 101 — от 27.08.2019 года
Директор
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 7 - 17 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
тренер-преподаватель ДЮСШ
Волгина Г.И.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 21 августа 2019 года

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 101 – од от 27.08.2019 года

Директор

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

_____ Уздяев В.Н.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 7 - 17 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель ДЮСШ

Волгина Г.И.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Оглавление:

Пояснительная записка.....	3
Цель программы	4
В ходе реализации программы должны:.....	5
Содержание	8
Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.	13
Модуль 1. Теоретическая подготовка	13
Модуль 2. Спортивное ориентирование	16
Модуль 3. Физическая подготовка.....	18
Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка	22
Модуль 5. Туристическая подготовка	25
Литература	28
Приложения	29

Пояснительная записка.

Программа «Спортивное ориентирование, как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания», представляет собой дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу среднего (полного) общего образования, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, раздел «Циклические виды спорта» «Спортивное ориентирование». Данная образовательная программа разработана для группы обучающихся, состоящей из 15 человек. Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет включительно».

В ходе реализации программы предполагается формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций:

- готовность адаптироваться в окружающей среде.
- сохранять и укреплять собственное здоровье;
- умение функционировать в нестандартных ситуациях.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности, и предполагает объединение образовательных результатов в процессе их формирования.

Программа состоит из 5 модулей, последовательность изучения которых осуществляется в соответствии со спецификой группы, уровнем физической подготовки обучающихся, материально-техническим обеспечением, климатическими условиями. Также возможно изучение двух или трех модулей параллельно. Общее количество часов, отводимых на реализацию программы –154 часов (по 3,5 часа в неделю), распределение по модулям следующее:

- | | |
|--|----|
| • Модуль 1 Теоретическая подготовка | 16 |
| • Модуль 2 Спортивное ориентирование | 17 |
| • Модуль 3 Физическая подготовка | 80 |
| • Модуль 4 Техничко-тактическая подготовка | 29 |
| • Модуль 5 Туристическая подготовка | 12 |

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения которого включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные тесты, а также контрольно- переводные нормативы разрабатываются педагогом, реализующим программу, на основе примеров заданий,

содержащихся в ней или самостоятельно.

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трех источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.
- выполнения КПН

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка, в случае, если в каждом из шести модулей в процессе обучения он набрал не менее

1 блок - 26 баллов

2 блок – 9 баллов

3 блок – 24 баллов

4 блок – 25 баллов

5 блок – 24 баллов

а в сумме по 6 модулям - не менее 108 баллов. Максимально 167 баллов

На реализацию программы отводится 6 часов в неделю.

Условия приема в объединение

Умение вести себя в коллективе. Отсутствие противопоказаний к физическим нагрузкам. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет. Учебные группы могут быть смешанные, разновозрастные.

Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Цель программы

Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи

Разработать систему информирования родителей о пользе спортивного ориентирования.

Разработать и внедрить организационно-мотивационный механизм, обеспечивающий формирование интереса у детей и родителей к спортивному ориентированию.

Разработать и внедрить систему организации активного отдыха детей в период каникул.

В ходе реализации программы, обучающиеся должны:

Знать: информацию о месте и времени занятий; обзор развития ориентирования в области, стране, за рубежом; достоинства ориентирования, связь с природой; виды спортивного ориентирования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований, основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, при движении к месту занятий. строение организма человека, влияние физических нагрузок на развитие организма, влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, характерные спортивные травмы и их предупреждение, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего. компас и его устройство, планшет и его устройство, правила эксплуатации и хранения снаряжения, основные условные знаки и опознавать их на местности. Что такое горизонталь и как горизонтали влияют на крутизну склона, задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок, значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки, роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. значение технической подготовки для достижения высоких результатов. Приемы и методы измерения расстояний. Как влияет выбранный путь на конечный результат. Наиболее часто встречаемые и наиболее характерные ошибки, как правильно вести поиск КП, понятие о тактике и взаимосвязи техники и тактики, значение тактики для достижения наилучших результатов, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию, основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, туристские палатки, виды костров и их назначение, требования к выбору места для организации бивуака и лагеря, основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности

Уметь: соблюдать контрольное время, находить выход из аварийных ситуаций, правильно вести поиск заблудившихся, соблюдать меры личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, соблюдать правильный и здоровый режим питания, вести самоконтроль, оказывать доврачебную помощь пострадавшему, транспортировать пострадавшего; правильно эксплуатировать и хранить снаряжение. Читать масштаб карт, читать и расшифровывать основные топографические знаки, определять крутизну склона и его высоту. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого

пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку, выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами), выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие. правильно держать карту и компас, сопоставлять карту с местностью, безошибочно определять точку стояния, уметь читать карту, измерять расстояния на карте и местности, определять стороны горизонта по компасу; двигаться по азимуту; определять и контролировать направление с помощью карты и компаса; по объектам местности, восстанавливать ориентировку после ее потери; правильно распределять силы на дистанции; выполнять действия по выбору пути движения и выбирать оптимальный путь; последовательно осуществлять выбранный путь движения; выполнять действия по использованию соперников на дистанции, при подходе к КП; осуществлять грамотный уход с КП; правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры; укладывать рюкзак и устанавливать палатку; разжечь костер; уметь приготовить пищу на костре; убирать место привалов и бивуаков

Владеть: Соблюдают технику безопасности. Выходят из леса по аварийному азимуту, соблюдают меры личной гигиены, составляют и соблюдают режим дня, соблюдают правильный и здоровый режим питания, ведут самоконтроль, оказывают доврачебную помощь пострадавшему; Правильно пользуются компасом. Читают основные топографические знаки, определяют крутизну склона. выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку. выполняют беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполняют бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполняют специальные беговые упражнения; выполняют упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции; игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполняют упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие. правильно держат карту и компас, сопоставлять карту с местностью, безошибочно определять точку стояния, читают карту, измеряют расстояния на карте и местности; определяют стороны горизонта по компасу, двигаются по азимуту; определяют и контролируют направление с помощью

карты и компаса, по объектам местности; восстанавливают ориентировку после ее потери; правильно распределяют силы на дистанции; выполняют действия по выбору пути движения и выбирают оптимальный путь; последовательно осуществляя выбранный путь движения; выполняют действия по использованию соперников на дистанции, при подходе к КП; осуществляют грамотный уход с КП; правильно используют опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры; укладывают рюкзак и устанавливают палатку; разжигают костер; умеют приготовить пищу на костре, убрать место привалов и бивуаков

Содержание программы

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Теоретическая подготовка	1.История и развитие спортивного ориентирования. 2. Понятие о гигиене. 3.Первая доврачебная помощь 4.Основы безопасности. 5. Самоконтроль.	Знают: информацию о месте и времени занятий; обзор развития ориентирования в области, стране, за рубежом; достоинства ориентирования, связь с природой; виды спортивного ориентирования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований, основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, при движении к месту занятий, строение организма человека, влияние физических нагрузок на развитие организма, влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, характерные спортивные травмы и их предупреждение, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего. Умеют: соблюдать контрольное время, находить выход из аварийных ситуаций, правильно вести поиск заблудившихся соблюдать меры личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, соблюдать правильный и здоровый режим питания, вести самоконтроль, оказывать доврачебную помощь пострадавшему, транспортировать пострадавшего. Владеют: Соблюдают технику безопасности. Выходят из леса по аварийному азимуту. Соблюдают меры личной гигиены, составляют и соблюдают режим дня, соблюдают правильный и здоровый режим питания, ведут самоконтроль, оказывают

			доврачебную помощь пострадавшему.
2	Спортивное ориентирование	1. Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты. 2. Рельеф, масштаб.	Знают: компас и его устройство, планшет и его устройство, правила эксплуатации и хранения снаряжения, основные условные знаки и опознавать их на местности. Что такое горизонталь и как горизонтали влияют на крутизну склона? Умеют: правильно эксплуатировать и хранить снаряжение, читать масштаб карт, читать и расшифровывать основные топографические знаки, определять крутизну склона и его высоту. Владеют: Правильно пользуются компасом. Читают основные топографические знаки, определяют крутизну склона.
3	Физическая подготовка	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Физические качества. 3. Дозировка физических упражнений. 4. Особенности бега ориентировщика. 6. Лыжная подготовка.	Знают: задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок, значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки, роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Умеют: выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; выполнять разминку и заминку; выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполнять

			упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами), выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие. Владеют: выполняют общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполняют разминку и заминку, выполняют беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполняют бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполняют специальные беговые упражнения; выполняют упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции; игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе). Выполняют упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.
4	Технико-тактическая подготовка	Понятие о тактике и взаимосвязи техники и тактики. Работа с картой и компасом, движение по азимуту. Измерение расстояний	Знают: значение технической подготовки для достижения высоких результатов. Приемы и методы измерения расстояний. Как влияет выбранный путь на конечный результат. Наиболее часто встречаемые и наиболее характерные ошибки, как правильно вести поиск КП, понятие о тактике и взаимосвязи техники и тактики, значение тактики для достижения наилучших

		Точка стояния Выбор вариантов движения между КП	результатов, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Умеют: правильно держать карту и компас, сопоставлять карту с местностью, безошибочно определять точку стояния, уметь читать карту, измерять расстояния на карте и местности, определять стороны горизонта по компасу, двигаться по азимуту, определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, по объектам местности, восстанавливать ориентировку после ее потери. Правильно распределять силы на дистанции, выполнять действия по выбору пути движения и выбирать оптимальный путь, последовательно осуществлять выбранный путь движения, выполнять действия по использованию соперников на дистанции, при подходе к КП, осуществлять грамотный уход с КП, правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры Владеют: правильно держат карту и компас, сопоставлять карту с местностью, безошибочно определять точку стояния, читают карту, измеряют расстояния на карте и местности, определяют стороны горизонта по компасу, двигаются по азимуту, определяют и контролируют направление с помощью карты и компаса, по объектам местности, восстанавливают ориентировку
--	--	---	---

			после ее потери. Правильно распределяют силы на дистанции, выполняют действия по выбору пути движения и выбирают оптимальный путь, последовательно осуществляя выбранный путь движения, выполняют действия по использованию соперников на дистанции, при подходе к КП, осуществляют грамотный уход с КП, правильно используют опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры.
5	Туристическая подготовка	1.Организации бивуака и лагеря. 2.Основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности 3.Основное групповое и личное снаряжение 4.Виды костров и их назначение. 5.Организация питания в полевых условиях.	Знают: основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, туристские палатки, виды костров и их назначение, требования к выбору места для организации бивуака и лагеря, основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности Умеют: укладывать рюкзак и устанавливать палатку, разжечь костер, уметь приготовить пищу на костре, убирать место привалов и бивуаков. Владеют: укладывают рюкзак и устанавливают палатку, разжигают костер, умеют приготовить пищу на костре, убрать место привалов и бивуаков.

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль №1 Теоретическая подготовка		
Текущий контроль по модулю –26 баллов. Групповая работа – 14 баллов.		
Тема 1.История и развитие спортивного ориентирования.		
	1.1. Кто знает, как возникло ориентирование. 1.2. Где впервые прошли первые соревнования по спортивному ориентированию.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры исторических событий - 1балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы – 1 балл.
	Спортивное ориентирование применяется не только в спорте, но и в различных профессиях и жизненных ситуациях, приведи примеры.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры, где кроме спорта может пригодится ориентирование -1балл Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл
Тема 2. Понятие о гигиене.		
	1.1.Через месяц будут проводиться соревнования. От результатов, показанных на этих соревнованиях тобой, зависит твое участие в области. Выбери из предложенных вариантов режима дня (варианты прилагаются) тот, который наилучшим образом подойдет тебе в период подготовки к соревнованиям. 1.2.Для того, чтобы стать успешным человеком, необходимо уметь организовывать свою жизнедеятельность. В этом процессе важную роль	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает адекватный вариант – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл; выбирает принципы – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл; Обучающийся перечисляет 80% особенностей – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе представляет список особенностей, которые необходимо учитывать при

играет режим дня. Какие из перечисленных принципов необходимо учитывать при разработке режима дня: принцип ритмичности, принцип смены видов деятельности, принцип последовательности, принцип постоянства. Объясни свой выбор. 1.3. Перечисли особенности, которые необходимо учитывать при разработке режима дня.	разработке режима дня для конкретного участника группы – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе представляет режим дня, разработанный для конкретного участника группы -1 балл.
Тема3 . Первая доврачебная помощь	
2.1. Прочитай текст, выбери правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор. 2.2. В зимний период года высокая вероятность получить обморожение конечностей. Представьте ситуацию: во время тренировки на лыжах товарищ получил обморожение пальцев. Окажи медицинскую помощь, объясни ход своих действий. 2.3. Представьте ситуацию: вы совершаете поход, во время которого, ваш товарищ порезал стопу. Используя имеющиеся подручные средства и медицинскую аптечку, окажи первую медицинскую помощь при порезе. 2.4. Представьте ситуацию: ваш друг во время игры натер стопу. Разработайте алгоритм действий по оказанию медицинской помощи вашему товарищу по команде во время игры.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает вариант ответа -1 балл; Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл; Обучающийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся объясняет ход своих действий– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;
Тема4. Основы безопасности.	
1. Для того чтобы занятие было безопасным,	<u>Текущий контроль:</u>

	необходимо знать требования по технике безопасности. 2. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий спортом.	Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл; Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ, проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1 балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.
	3.Прочитайте текст (текст с описанием чрезвычайной ситуации прилагается), охарактеризуйте ситуацию, описанную в нём. Запишите основные правила поведения в описанной ситуации. 4. Представьте ситуацию: в соседнем с вами помещении произошло короткое замыкание и возгорание спортивных снарядов. Разработайте и запишите алгоритм ваших действий в данной ЧС.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл; Обучающийся приводит список, содержащий 80% правил поведения в описанной ситуации – 1 балл; Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл; Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.
	5.Чтобы выйти из леса, при потере ориентира, нужно знать аварийный азимут. Расскажите, как его узнать? 6. Представь, что ты потерялся и не знаешь, где находишься. Расскажи последовательность твоих действий, алгоритм определения аварийного азимута	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл; Обучающийся приводит не менее 2 источников информации аварийного азимута – 1 балл; Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл.

		<u>Групповая работа:</u> Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл; Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.
Тема 5. Самоконтроль.		
	Чтобы не нанести вред своему организму необходимо контролировать свое самочувствие. Одним из основных показателей самочувствия является ЧСС. 1.1. Как можно измерить ЧСС 1.2. Измерь свою ЧСС. 1.3. Зная свое ЧСС, можно узнать, как влияют разные нагрузки на твой организм, и составить график нагрузок. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет способы измерения ЧСС – 1 балла; Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балла; Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл. Обучающийся анализирует ЧСС в течении тренировки -1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся помогает одноклассникам измерить ЧСС – 1 балл; Обучающийся анализирует выводы других участников группы – 1 балл.
№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 2 Спортивное ориентирование		
Текущий контроль по модулю 9 – баллов. Групповая работа 4– баллов.		
Тема 1. Спортивная карта, условные знаки, цвета спортивной карты		
1.	Чтобы правильно читать спортивную карту нужно знать, что обозначают цвет и знаки на карте. Я буду вам диктовать условные знаки, а вы зарисуете их в тетрадь. Я вам раздам карты, а вы должны перерисовать условные знаки по группам	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся зарисовывает 8 знаков из 10 предложенных - 1балл; Обучающийся перерисовывает не менее чем по 2 знака в каждой группе– 1 балл; Обучающийся указывает не менее 10 знаков - 1 балл;

а) гидрография б) растительность, в) рельеф, г) скалы и камни, д) искусственные сооружения. 1.3. Укажите название условных знаков, которые попадутся по маршруту с севера на юг вдоль линии магнитного меридиана, проходящего посередине. 1.4. Реши тесты №1, 2 3	Обучающийся, при решении теста, делает не более 2 ошибок - 1 балл; Обучающийся проводит анализ работы– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей - 1балл
Тема 2. Рельеф, масштаб 4\2	
Во время тренировок и соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять расстояния, как на карте, так и на местности. Это необходимо для контроля пройденного расстояния. 2.1. Определи на рисунке, какому расстоянию на местности соответствует предоставленные отрезки с учетом масштабов 2.2. Отложи по линейке на каждой из линий с учетом масштаба отрезок длиной 100,175, 380, 650 метров 2.3. Для ориентировщиков умение читать горизонтали позволяет не только быстро и правильно определить характер рельефа, выбрать удобный маршрут движения. Подбери к описанию графическое изображение	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся, определяя расстояния, делает ошибку не более 10% -1балл; Обучающийся, откладывая отрезок, ошибается не более 10%– 1 балл; Обучающийся при выборе вариантов делает не более 1 ошибки - 1 балл; Обучающийся проводит анализ работы– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ высказыванию товарищей - 1балл

	рельефа: 1) холм с двумя вершинами, причем восточная выше западной; 2) холм с двумя одинаковыми вершинами; 3) холм с пологим спуском на юг; 4) холм с крутым западным склоном	
№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 3 Физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю –24баллов. Групповая работа – 19 баллов.		
Тема 1.Тема 1. Общеразвивающие упражнения.		
1.	1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? 1.2.Почему именно так? 1.3.Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы	Текущий контроль: Обучающийся формулирует принципы – 1 балла; Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся составляет комплексы ОРУ – 1 балла; Обучающийся составляет комплекс разминки – 1 балла; Обучающийся составляет комплекс заминки – 1 балла; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей - 1балл Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс разминки – 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс заминки– 1

ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног. 1.4. Перед началом соревнований необходимо подготовить мышцы к работе на дистанции. Расскажи, какие упражнения применяются для разминки? 1.5. После финиша необходимо подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Составь план заминки.	балл;
Тема 2. Физические качества.	
Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. 1.1. Какие физические качества тебе известны? 1.2. Расскажи про каждое из них. 1.3. Через 2 месяца предстоят серьезные соревнования, а у тебя западают скоростные качества. Расскажи, как можно их повысить?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся формулирует принципы – 1 балла; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся составляет план работы по повышению физ. качеств – 1 балла; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет формулировки принципов, высказанные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей - 1 балл Обучающийся приводит альтернативный план работы – 1 балл;
Тема 3. Дозировка физических упражнений	
1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит принципы дозирования физ. нагрузки – 1 балла;

	принципы дозирования ты знаешь? 1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – прыжки в длину с места.	Обучающийся аргументирует свой ответ -1 балл; Обучающийся составляет правильный комплекс ОРУ – 1 балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей - 1балл Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл;
Тема 4. Особенности бега ориентировщика		
	1. В связи с тем, что соревнования ориентировщиков преимущественно проходят в лесу, их техника бега отличается от классической. Перечисли эти отличия. 2.Объясни, для чего это необходимо. 3. Представьте, что ориентировщик преодолевает дистанцию классической техникой бега. Что может произойти?	Текущий контроль: Обучающийся приводит не менее 2 отличий – 1балла; Обучающийся проводит анализ необходимости применения техники бега ориентировщика – 1 балл; Обучающийся приводит варианты ситуаций, если ориентировщик будет бежать «классикой» - 1 балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл. Обучающийся анализирует ответ товарища – 1 балл.
Тема 5. Лыжная подготовка		

	1.1 Катание на лыжах, при не соблюдении техники безопасности, может оказаться травмоопасным. Перечисли пункты техники безопасности. 1.2. Чтобы при катании на лыжа ты чувствовал себя комфортно, нужно правильно одеваться. Расскажи принципы экипировки. 1.3 Лыжи, как и ботинки, бывают правые и левые. Расскажи, как правильно подобрать и обуть лыжи, подобрать палки.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл; Проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принципы экипировки – 1 балл; Обучающийся перечисляет правила подбора лыж, ботинок, палок – 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся дополняет ответы других – 1 балл.
	Покажи основные элементы техники двушажного лыжного бега	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры , -1балл Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл
	При спуске с горы, чтобы не потерять равновесие и не упасть, нужно соблюдать технику спуска. Перечисли ее основные пункты.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет основные пункты техники спуска -1балл; Обучающийся анализирует необходимость выполнения основных пунктов техники спуска -1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся уточняет ответы товарищей - 1 балл
	После спуска с горы, на нее нужно подняться, для этого применяются способы «лесенка», «ёлочка».	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет основные пункты техники

	Расскажи ребятам, как правильно выполнить эти способы, чтобы не упасть	подъема -1балл; Обучающийся анализирует необходимость выполнения основных пунктов техники подъема -1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся уточняет ответы товарищей - 1 балл Обучающийся показывает товарищам как нужно подниматься в гору - 1 балл
	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 4 Техничко-тактическая подготовка		
Текущий контроль по модулю –25баллов. Групповая работа –10 баллов.		
Тема 1. Понятие о тактике и взаимосвязи техники и тактики.		
	В спортивном ориентировании, как и в других дисциплинах, конечные результаты участников соревнований зависят не только от их физической подготовки, но и от своевременного грамотного применения технических приемов и операций, быстрой оценки характера местности, рациональных путей движения при оптимальной скорости бега	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, что такое тактика – 1балл; Обучающийся объясняет, что такое техника – 1балл; Обучающийся объясняет, как взаимосвязаны тактика и тактика – 1балл; Обучающийся анализирует связь техники, тактики и физической подготовки – 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл.
Тема 2. Работа с картой и компасом, движение по азимуту		
	1.1. Для того чтобы правильно выбрать направление движения необходимо сориентировать карту по компасу. Расскажи алгоритм ориентирования карты по компасу. 1.2. Для более точного ориентирования используют азимут. Объясни, как его найти.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся дает определение «азимут» – 1балл; Обучающийся ориентирует карту по компасу – 1 балл; Обучающийся рассказывает алгоритм ориентирования карты и компаса по азимуту. – 1 балл; Обучающийся объясняет алгоритм движения по азимуту. – 1

1.3. Для того чтобы сократить длину пути от одного КП до другого, спортсмены двигаются по азимуту. Расскажи алгоритм ориентирования карты и компаса по азимуту. 1.4. Чтобы не терять время на постоянное сопоставление своего пути движения с картой существует алгоритм движения по азимуту. Расскажи последовательность алгоритма 1.5. У каждого учащегося карты с дистанцией и компаса. Выполняя физические упражнения, по команде, все берут азимут на следующий КП, показывая тренеру направление движения.	балл; Обучающийся правильно показывая направление движения. – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарищей . – 1 балл. Обучающийся анализирует ошибки при выполнении задания. – 1 балл.
Тема 3. Измерение расстояний	
Чтобы не убежать дальше, чем необходимо, во время тренировок и соревнований необходимо контролировать расстояние, как на карте, так и на местности. Как можно измерить расстояние на карте? Выбери на глаз на рисунке наиболее короткий маршрут по дорогам, тропам, просекам между КП 1-2. Определи на глаз расстояние между всеми КП. Как можно определить расстояние на местности?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся предлагает варианты измерения расстояния – 1 балл; Обучающийся правильно выбирает маршрут– 1 балл; Обучающийся объясняет, почему выбрал именно этот маршрут – 1 балл; Обучающийся дополняет ответ товарища – 1 балл; Обучающийся рассказывает, как можно определить расстояние на местности – 1 балл; Обучающийся определяет расстояние на местности – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе, альтернативный способ измерения расстояний – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе, предложил

		вариант дистанции – 1 балл;
Тема 4. Точка стояния		
	1.1. Для того чтобы контролировать правильность движения по дистанции, намечаются тормозные знаки. Укажи на карте, какие ориентиры являются тормозными на путях движения спортсмена. 1.2. Двигаясь по дистанции нужно контролировать границы полигона, чтобы не зайти за пределы карты и не потеряться. Укажи на карте, какие ориентиры в зависимости от путей движения спортсменов в районах расположения всех КП являются ограничивающими. 1.3. Самостоятельно спланируй на карте несколько точек для размещения КП.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся предлагает варианты тормозных ориентиры – 1 балл; Обучающийся указывает ограничивающие ориентиры – 1 балл; Обучающийся объясняет свой выбор – 1 балл; Обучающийся планирует дистанцию – 1 балл; Обучающийся дополняет ответ товарищей - 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе, предлагает новые тормозные ориентиры – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе, предложил вариант дистанции – 1 балл;
Тема 5. Выбор вариантов движения между КП		
	1.1. При движении по азимуту, спортсмен бежит по прямой, но такой способ не всегда бывает самым быстрым. Какие варианты движения между КП вы выберете в зависимости от характера местности? Укажите для каждого варианта опорные ориентиры. 1.2. На карте выбери между КП цепочку опорных ориентиров. Как изменятся опорные ориентиры, если пройти от КП до КП в обратном направлении? 1.3. Между двумя КП, удаленными на расстояние не менее 1 км, наметьте несколько вариантов путей движения. Выбери наиболее рациональный.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает оптимальные варианты движения – 1 балл; Обучающийся указывает опорные ориентиры – 1 балл; Обучающийся намечает несколько путей движения – 1 балл; Обучающийся объясняет, почему изменяются опорные ориентиры, если изменить направление движения – 1 балл; Обучающийся объясняет преимущества каждого варианта – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответ товарищей – 1 балл.

	Объясни почему?	Обучающийся анализирует ошибки при выполнении задания. – 1 балл.
Модуль №5 Туристическая подготовка		
Текущий контроль по модулю–24баллов. Групповая работа– 12 баллов.		
Тема 1. Организации бивуака и лагеря.		
1.	1.1. Проживание на многодневных соревнованиях обычно бывает в палаточных лагерях, а для этого необходимо знать, как разбить лагерь По каким критериям выбирают место для постановки полевого лагеря? 1.2. Из предложенных картинок выбери 1 с подходящим местом для лагеря. 1.3. Для комфортного проживания в палатке, ее нужно правильно поставить. Расскажи алгоритм установки палатки. 1.4. Последовательность подготовки места для палатки	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет критерии выбора места для лагеря - 1балл; Обучающийся выбирает картинку с наиболее подходящим местом – 1 балл; Обучающийся рассказывает алгоритм установки палатки – 1 балл; Обучающийся рассказывает последовательность выбор и подготовку места для палатки – 1 балл; Обучающийся объясняет свой ответ – 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл; Обучающийся в группе устанавливает палатку – 1 балл;
Тема 2. Основные требования по гигиене в условиях полевого лагеря и меры безопасности		
	1.1. Для того чтобы в лагере не завелись насекомые, участники не заболели кишечными расстройствами, необходимо соблюдать гигиенические правила. Как утилизируются отходы питания. 1.2. Где и как устраивается туалет 1.3. Как и с помощью чего можно соблюдать гигиенические процедуры 1.4. Как организуется безопасное хранение	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры утилизации отходов - 1балл; Обучающийся рассказывает алгоритм устройства туалета - 1балл; Обучающийся объясняет, как можно соблюсти гигиенические процедуры -1балл; Обучающийся предлагает варианты безопасного хранения

	продуктов.	продуктов-1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы – 1 балл; Обучающийся предлагает свои варианты решения гигиенических задач – 1балл
Тема 3. Основное групповое и личное снаряжение		
	1.1 Условия и характер путешествий предъявляют к снаряжению целый ряд требований. Из предложенного списка выбери предметы личного снаряжения. 1.2. Перечисли групповое снаряжение	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает предметы личного снаряжения - 1балл; Обучающийся объясняет необходимость того или иного предмета – 1 балл Обучающийся перечисляет предметы группового снаряжения -1балл; Обучающийся объясняет необходимость того или иного предмета – 1 балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы - 1 балл Обучающийся предлагает альтернативную замену того или иного предмета снаряжения – 1балл Обучающийся предлагает адекватное решение по взаимозаменяемости предметов снаряжения – 1балл
Тема 4. Виды костров и их назначение.		
	1.1 Пища в походах готовится на костре. 1.2. Разные виды костров используются для разных целей. Выбери виды костров наиболее подходящие для приготовления пищи. 1.3 Огонь очень быстро может распространиться по	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет виды костров -1балл; Обучающийся объясняет, для чего применяется каждый вид костра – 1 балл; Обучающийся рассказывает принцип выбора места для костра

	сухой траве и создать пожар, поэтому необходимо соблюдать ряд правил. Расскажи, как выбрать и обустроить место для костра. 1.4. Для удобства приготовления пищи на костре используются разные приспособления. Перечислите, что входит в костровое хозяйство.	– 1 балл; Обучающийся перечисляет предметы кострового хозяйства и их применение -1балл; Обучающийся разводит костер не более от 3 спичек -1балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы - 1 балл. Обучающийся предлагает другие виды кострового хозяйства - 1 балл.
Тема 5. Организация питания в полевых условиях.		
	1.1.Твои младшие друзья собрались в поход и попросили объяснить, как приготовить пищу на костре. 1.2. Какое соотношение круп и воды необходимо для приготовления каши. 1.3. Расскажи алгоритм приготовления супа. 1.4. Из предложенного списка выбери продукты, которые можно брать с собой в многодневные походы. 1.5. В поход мы не можем взять весы. Как измерить объем крупы необходимый на одного члена команды. 1.6.Чтобы продуктов хватило на время похода и в тоже время не нести лишнее нужно рассчитать необходимое количество продуктов. Принцип составления меню. Расчет продуктов.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит алгоритм приготовления пищи на костре -1балл; Обучающийся составляет таблицу соотношения крупы и воды -1балл; Обучающийся рассказывает алгоритм приготовления супа - 1балл; Обучающийся выбирает продукты, из предложенного списка- 1балл; Обучающийся предлагает варианты меры-1балл; Обучающийся составляет меню -1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся в группе проводят расчет продуктов на 3 дня – 1 балл; Обучающийся анализирует выбор продуктов, из предложенного списка, сделанный одноклассниками-1балл; Обучающийся поправляет друзей при составлении алгоритма приготовления пищи – 1 балл

ЛИТЕРАТУРА.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.
10. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям. Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
13. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. |Шк М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
15. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.
16. Ермаков В.В., Солодухип О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1981

ПРИЛОЖЕНИЯ
КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ и ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОФП

ЮНОШИ																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4	5
6-8	30	6,8	6,3	6,0	1000	б/у	б/у	б/у	112	115	118	н	7	9	11	9	12	15
9	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
10	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
11	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
12	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
13	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
14	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
15	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
16	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
17	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
18-24	100	14,0	13,7	13,3	3000	13,50	13,20	12,25	210	235	245	в	11	13	16	27	31	35

девушки																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)		
лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4	5
6-8	30	7,00	6,50	6,10	1000	б/у	б/у	б/у	110	113	116	н	6	8	10	8	11	13
9	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
10	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
11	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
12	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
13	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
14	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
15	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
16	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
17	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
18-24	100	16,9	16,3	15,5	2000	11,00	10,25	9,40	165	180	195	н	21	25	30	13	18	23

КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ и ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СФП

ЮНОШИ															
вид	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на полу, руки за головой(за 30 сек.)			Прыжок тройной с места(см)			«челночный бег» (3х10м)- сек.			6 минутный бег (м)					
лет	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
6-8	8	12	15	300	350	400	11,2	10,0	9,9	700	750	1100			
9	9	13	16	310	360	410	11,0	9,9	9,7	750	800	1150			
10	10	14	17	325	375	425	10,4	9,2	9,1	800	850	1200			
11	11	15	18	340	385	435	10,3	9,1	9,0	850	900	1250			
12	12	16	19	355	405	455	9,9	8,8	8,7	900	1100	1300			
13	13	17	20	365	410	460	9,7	8,6	8,5	950	1100	1350			
14	14	18	21	375	420	500	9,5	8,5	8,3	1000	1150	1400			
15	15	19	23	385	435	520	9,4	8,3	8,2	1050	1250	1450			
16	16	20	24	395	500	550	9,3	8,2	8,1	1100	1250	1500			
17	17	21	25	420	550	600	9,2	8,1	8,0	1100	1300	1500			
18- 24	18	23	26	450	580	650	9,1	8,0	7,9	1200	1400	1600			

девушки															
вид	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на полу, руки за головой(за 30 сек.)			Прыжок тройной с места(см)			«челночный бег» (3x10м)- сек.			6 минутный бег (м)					
лет	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
6-8	5	8	12	250	300	350	11,7	10,3	10,2	500	600	900			
9	6	9	13	260	310	360	11,5	10,2	10,0	550	650	950			
10	7	10	14	300	350	400	10,3	9,8	9,7	600	700	1000			
11	8	11	15	320	360	400	10,2	9,7	9,6	650	750	1050			
12	9	12	16	340	380	420	9,7	9,3	9,2	700	850	1100			
13	10	13	17	350	390	430	9,6	9,1	9,0	750	900	1150			
14	11	14	18	380	420	460	9,4	8,9	8,8	800	950	1200			
15	12	15	19	420	460	500	9,3	8,8	8,7	850	1000	1250			
16	13	16	20	440	480	520	9,2	8,7	8,6	900	1050	1300			
17	14	17	21	450	500	550	9,1	8,6	8,5	950	1100	1350			
18- 24	16	18	23	460	520	570	9,0	8,5	8,4	1100	1200	1400			