

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

АДМИНИСТРАЦИЯ СТАРОБЕШЕВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"НОВОКАТЕРИНОВСКАЯ ШКОЛА" АДМИНИСТРАЦИИ  
СТАРОБЕШЕВСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО

решение педагогического  
совета



Ноздрин Т.Н.

протокол №2 от «25» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по  
УР



Ноздрин Т.Н.

протокол №2 от «25» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора



Ноздрин Т.Н.

приказ № 314 от «25» 08  
2023 г.

Дополнительная образовательная программа туристско-краеведческой  
направленности

«Зарница»

Составила : Федорашко Светлана Ивановна  
учитель физической культуры

с. Новокатериновка 2023 год

## Содержание

<b>1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>2.</b>	Учебно - тематический план 1 год обучения	8
<b>3.</b>	Программа курса 1 год обучения	11
<b>4.</b>	Оборудование необходимое для работы кружка	19
<b>5.</b>	Список литературы	20
<b>6.</b>	Дополнительные материалы	21
<b>7.</b>	Приложение № 1 Конкурсная операция «Эвакуация пострадавших».	22
<b>8.</b>	Приложение № 2. Конкурсная операция «Штурм»	
<b>9.</b>	Приложение № 3. Конкурсная операция: «Тушение условного пожара».	28
<b>10.</b>	Приложение № 4. Конкурсная операция «Следопыт».	30
<b>11.</b>	Приложение № 5. «Определение высоты, расстояния до объекта».	32
<b>12.</b>	Приложение № 6«Условные топографические знаки».	34
<b>13.</b>	Приложение № 7.«Построение маршрута по заданному азимуту и расстоянию на местности».	35
<b>14.</b>	Приложение № 8. Туристский конкурс «Полоса препятствий».	38
<b>15.</b>	Приложение № 9 Вторая ступень «Спортивная смена». Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 13-14 лет.	40
<b>16.</b>	Приложение № 10. Комплексы упражнений	49

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа внеклассной работы для кружков и секций разработана для обучающихся 5-9 классов. Одобрено к использованию в образовательных организациях» Министерство образования и науки ДНР Программа предусматривает подготовку обучающихся к спортивно-патриотической игре «Зарница» и направлена на увеличение двигательного режима школьников за счёт проведения кружковой и секционной работы. Реализация данной программы позволит обучающимся получить знания, умения, навыки действий в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного характера, в экстремальных ситуациях.

Занятия способствуют воспитанию гражданско-патриотических качеств личности, приобщению детей и молодёжи к героической истории и подвигу народа Донбасса, формированию активного и здорового образа жизни.

Программа кружка «Зарница» рассчитана на 1 год обучения. Программа содержит: учебно-тематический план, содержание учебного материала, контрольные (классификационные) упражнения, а также дополнительный методический материал для руководителя кружка (секции).

Комплексная программа кружка «Зарница» имеет спортивно-патриотический, военно-патриотический, духовно-нравственный и прикладной характер, который способствует:

- популяризации основ здорового образа жизни;
- формированию у школьников и подростков сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и коллективной безопасности,
- совершенствованию морально-психологического состояния, определенного социально–нравственного, духовного и физического развития подрастающего поколения;
- пропагандирует позитивные отношения к воинской службе и профессии спасателя.

Программа составлена на основе требований и рекомендаций следующих нормативно-правовых документов Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайными ситуациями и ликвидациями последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики, Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, Министерства обороны Донецкой Народной Республики:

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ІНС, от 03.08.2018 № 249-ІНС от 12.06.2019 № 41-ІНС, от 18.10.2019 № 64-ІНС, от 13.12.2019 № 75-ІНС, от 06.03.2020 № 107-ІНС, от 27.03.2020 № 116-ІНС);
- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №І-143П-НС;
- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №І-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной

работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;

□ Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;

□ Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;

□ Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;

Государственного образовательного стандарта основного общего образования Донецкой Народной Республики утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 120-НП,

□ Примерной основной образовательной программы основного общего образования, утверждённой Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182)

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей».

- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №310

- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;

**Актуальность.** Данная программа актуальна для современных школьников, где важную роль играет вовлечение учеников в различные секции и спортивные кружки. Это формирует позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие. Занятия в кружке формируют у обучающихся морально-волевые качества, чувства патриотизма, прививают любовь к родному краю, уважение боевых и трудовых традиций Донбасса и воспитывают гражданскую ответственность и готовность к защите Отечества.

Программа кружка «Зарница» содержит новые подходы, формы и методы воспитания во внешкольной работе с детьми: подготовка к конкурсам, смотрам, эстафетам. Занятия направлены на освоение азов начальной военной и медико-санитарной, пожарно-спасательной, туристской, общефизической подготовки обучающихся общеобразовательных организаций.

**Цель программы: подготовка детей к военно-спортивным испытаниям игры «Зарница».**

**Задачи**

**Образовательные:**

- формирование базовых знаний, умений, навыков двигательных действий и тактических приёмов в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного характера, навыков оказания доврачебной помощи;

- обучение выполнению элементов военно-прикладного, туристско-поискового, пожарно-спасательного характера, методам самозащиты в условиях угрозы жизни.

***Воспитательные:***

- воспитание у школьников патриотизма, любви к Отечеству, уважения к народным обычаям, традициям, национальным ценностям, правам человека и гражданина, чувства собственного достоинства, ответственности перед законом за свои действия;
- способствовать воспитанию дисциплинированности, чувства товарищества, коллективизма подростков, сознательного и ответственного отношение к вопросам личной и коллективной безопасности;
- формирование у школьников устойчивых убеждений относительно приоритета здоровья, как основного условия реализации физического, психологического, социального и духовного потенциала человека с учетом его индивидуальных особенностей;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

***Развивающие:***

- Способствовать укреплению здоровья, улучшению и профилактике нарушений осанки;
- Развитие общей и специальной физической подготовки учащихся.

***Мотивационные:***

- формирование гражданской ответственности.

***Оздоровительные:***

- воспитание устойчивого отношения к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности образовательной программы**

Программа разработана на основе Положения игры «Зарница» с учетом элементов по военно-прикладной подготовки, спасению, сохранению и жизни в экстремальных условиях , активного и здорового образа жизни обучающихся. Программа кружка нацелена на подготовку обучающихся к спортивно-патриотической туристской игре «Зарница».

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Вводное занятие. Организационные вопросы
2. Патриотическая, психологическая и духовная подготовка
3. Строевая подготовка «Статен в строю, силен в бою»
4. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. «Отличник общефизической подготовки»
5. Военно-прикладная подготовка «Штурм»
6. Спасательно-прикладная и доврачебная подготовка « Эвакуация пострадавших»
7. Спасательно-прикладная подготовка «Тушение условного пожара»

8. Туризм « Полоса препятствий»
9.Творческий конкурс-визитка «Наша гражданская позиция»
10. Итоговые: открытые занятия, соревнования, мероприятия

В данную программу к каждому разделу программы определены обязательные результаты обучения, внесены специально разработанные комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### **Возраст обучающихся**

Для занятий в кружке, секции принимаются школьники отнесенные к основной группе здоровья (по желанию ученика) после полного медицинского обследования. Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут посещать кружок, секцию и участвовать в игре «Зарница». Школьники специальной медицинской группы допускаются к занятиям только с разрешения врача, и выполняют упражнения согласно своим диагнозам, физические упражнения малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни, в соревнованиях принимают участие в качестве судейства.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

- средний школьный возраст –11- 13 лет;

#### **Сроки реализации образовательной программы**

Срок реализации программы – 1 года.

Программа включает в себя:

- **первый этап** подготовки (1 год обучения) в группу принимаются все желающие дети и подростки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Учитывая состояние материальной и санитарно-нормативной базы учебного заведения, климатические условия, педагог самостоятельно определяет количество часов на освоение разделов программы с учетом резервного времени. Допускается внесение изменений и дополнений в Программу не более 20% от общего количества часов.

#### **Формы, методы и режим занятий**

Количественный состав учебных групп:

- первого этапа подготовки (1 год обучения) – 15 учащихся;

Занятия в группе проводятся во внеурочное время 1 час в неделю (34 часов в год).

*Методы организации занятий:* фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

На протяжении всего обучения проводится работа над ошибками при выполнении конкурсных упражнений и этапов. Для устранения технических и тактических ошибок при выполнении упражнений и конкурсных операций учащимся даются индивидуальные домашние задания, что способствует повышению уровня подготовленности учеников.

#### **Ожидаемые результаты**

Конкретным результатом обучения должно быть развитие жизненных (психосоциальных) навыков школьников, таких как: умение принимать и решать проблемы, творческого и критичного мышления, общения, оценка и чувства достоинства, оказания сопротивления давлению, межличностных отношений, преодоление эмоций и стресса, сочувствие, чувства

гражданина. Занятия в кружках развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, выносливость, быстроту, силу, скоростно-силовые качества; повышают умственную и физическую работоспособность школьников.

Участие в соревнованиях является экзаменом как для спортсменов, так и для их преподавателей, где итоги выступления школьников позволяют обсудить, насколько методически правильно и тактически грамотно был построен весь тренировочный процесс, сумели ли участники в должной мере подготовиться и в полном объеме реализовать свои умения и навыки, приобретенные в предыдущих соревнованиях подготовительного периода. Поэтому, участвуя в различных соревнованиях спортивного и военно-прикладного характера, школьники разносторонне развиваются.

### **Прогнозируемый результат первого этапа (1 года обучения)**

Программа начального уровня рассчитана на кружковцев 11-13 лет.

1 час в неделю, в год 34 часа.

Учащиеся должны

#### ***знать:***

- правила выполнения самостоятельных занятий ОФП, основ физической и специальной подготовленности. Предупреждение травматизма;
- представление о тактических и технических приемах военно - прикладной направленности в условиях чрезвычайных ситуаций, уровень туристской и общефизической подготовки обучающихся;
- подбор заданий для самостоятельных занятий, правильное распределение своей физической нагрузки. Гигиена и закаливание организма.

#### ***уметь:***

- выполнять тактические и технические приемы военно - прикладной направленности в условиях, приближенных к чрезвычайным ситуациям, начальный уровень туристской и общефизической подготовки обучающихся;
- выполнять подбор самостоятельных занятий ОФП, соблюдая правила безопасности жизнедеятельности во время занятий;
- осуществлять командные действия.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Тео рия	Практ ика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Организационные вопросы</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
1.1	Безопасность жизнедеятельности школьников во время занятий кружка. Значение занятий военно-прикладного характера в жизни школьников. Туризм и спасательное дело.	1		1
<b>2</b>	<b>Патриотическая, психологическая и духовная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
2.1	Патриотизм ценностное основание национальной идеи Донецкой Народной Республики.	1		1
2.2	Способы восстановления и поддержания психологического равновесия. Способы восстановления и поддержания психологического равновесия		1	1
<b>3</b>	<b>Строевая подготовка « Статен в строю , силен в бою»</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
3.1	Строевые приёмы на месте и в движении.	1		1
3.2	Строевые приёмы командира.		2	2
<b>4</b>	<b>«Отличник общефизической подготовки». Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
4.1	Поднимание туловища (юноши)		2	2
	Прыжок в длину с места (девушки) Челночный бег 4*9 м. (юноши и девушки) Упражнения для развития скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростной-силовых качеств.			
4.2	Спортивные, подвижные игры, эстафеты		1	1
<b>5</b>	<b>Военно-прикладная подготовка «Штурм»</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>



5.1	Развёртывания отделения в боевой порядок. Передвижения на поле боя: перебежки при условном артобстреле, переползание по «пластунски»  Штурм « штаба условного противника»		2	2
5.2	Огневой рубеж - метание «гранаты» в окоп.		3	3
<b>6.</b>	<b>Спасательно-прикладная и доврачебная подготовка « Эвакуация пострадавших»</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6.1	Продвижения к пострадавшим – перемещения через безопасную зону «диагонального коридора». Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего» на носилках, при их отсутствии – плащ палатка или прочная ткань  Эвакуация пострадавшего из «Опасной зоны». Транспортировка пострадавшего способом «на замке» (на скрещенных руках)к санитарам для оказания первой доврачебной помощи.  Средства индивидуальной защиты ( противогаз ГП-5 ).	1	1	2
6.2	Значение и правила оказания доврачебной помощи при черепно- мозвой травме, ушибах , вывихах, переломах		3	3
<b>7</b>	<b>Спасательно-прикладная подготовка «Тушение условного пожара»</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
7.1	Спасательно-прикладная подготовка «Преодоление завала» согласно схеме , «Преодоление лаза» , прибытие в зону « Условного тушения огня».  Средства индивидуальной защиты ( противогаз ГП-5 ).		5	5
<b>8</b>	<b>Туризм « Полоса препятствий» , «Следопыт»</b>	<b>9</b>		<b>9</b>
8.1	Техника передвижения на полосе препятствий  « Преодоление условного завала ( паутины)», «Преодоление условного болота по кочкам» ,  « Преодоление рва ( оврага) при помощи подвешенной веревки « маятником»»,	1	4	19

	«Преодоление условного болота при помощи жердей», «Переправа по веревке с перилами через овраг».			
8.2	Топографическая подготовка и техника ориентирования « Следопыт» - « Определение высоты, расстояния до объекта» , « Условные топографические знаки», «Построение маршрута по заданному азимуту и расстоянию на местности».		2	2
8.3	Вязание туристских узлов.		2	2
<b>9</b>	<b>Творческий конкурс-визитка</b> <b>« Наша гражданская позиция !»</b>	1		<b>1</b>
<b>9.1</b>	Девиз команды .  Высказывания или цитаты на гражданско – патриотическую тематику в стихотворной или прозаической форме.  Сценическое выступление с элементами физкультурно-спортивных номеров или приемами перестроений , строевыми упражнениями.  Композиция из нескольких песен на патриотическую тематику.		1	
<b>10</b>	<b>Итоговые: открытые занятия, соревнования, мероприятия</b>	<b>Вне сетки часов</b>		
<b>11</b>	<b>Резерв свободного учебного времени</b>	1	1	<b>2</b>
	<b>Всего часов</b>	34	30	4

## ПРОГРАММА КУРСА

1 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки занимающихся
<b>Вводное занятие. Организационные вопросы</b>	
<p><i>Значение занятий военно-прикладного характера в жизни школьников.</i> Теоретические основы и требования к военно-прикладной физической подготовке.</p> <p><i>Безопасность жизнедеятельности школьников во время занятий кружка.</i></p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>Знает:</b> Военно-прикладную физическую подготовку как специализированный вид физической подготовленности.</p> <p><b>Характеризует:</b> Формы, методы и средства военно-прикладной подготовки.</p> <p><b>Занимающийся:</b></p>

<p>Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий. История военных и спасательных служб Донецкой Народной Республики.</p> <p><b>Туризм и спасательное дело.</b></p> <p>Техника передвижения и техника безопасности в различных природных рельефах. Виды и характеристика природных препятствий.</p>	<p><b>Знает:</b> правила безопасности и жизнедеятельности во время занятий кружка. Историю военных и спасательных служб Донецкой Народной Республики.</p> <p><b>Соблюдает</b> правила самостоятельных занятий.</p> <p><b>Знает:</b> Технику передвижения и технику безопасности в различных природных рельефов.</p> <p><b>Называет</b> виды и характеристика природных препятствий.</p>
--	---

**Патриотическая, психологическая и духовная подготовка**

<p><b>Патриотизм</b>      <b>ценностное</b>      <b>основание</b> <b>национальной</b>      <b>идеи</b>      <b>Донецкой</b>      <b>Народной</b> <b>Республики.</b></p> <p>Устойчивые особенности, характерные для членов этнического сообщества: условия исторического пути народа и его культуры, исторические места, природные особенности..</p> <p><b>Способы восстановления и поддержания психологического равновесия.</b></p> <p>Чувства, эмоции. Воспитание культуры чувств и способа их проявления. Чувства - психическое состояние и процессы. Различия в развитии ребят. Дружба. Практическая работа: Составить различия и сходство в развитии ребят.</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>Знает:</b> живой опыт и достоинство своего народа.</p> <p><b>Называет</b> героев своего края, своего района.</p> <p><b>Участвует</b> в различных встречах с ветеранами войны и труда.</p> <p><b>Чтит</b> память героев Донецкой Народной Республики.</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>называет:</b> основные проявления положительных и отрицательных эмоций; основные стрессогенные факторы; причины психологических конфликтов; различные проявления настроения;</p> <p><b>приводит примеры:</b> влияния на здоровье позитивных и негативных эмоций; стрессовых жизненных ситуаций; дружеского общения сверстников;</p> <p><b>объясняет:</b> влияние стресса на здоровье; необходимость сострадания к одноклассникам и друзьям ; необходимость дружеского общения в коллективе;</p>
---	--

<p><b><i>Влияние социальной среды на формирование полезных и вредных привычек у подростков и их образа жизни.</i></b></p> <p>Человек в окружающей среде. Влияние природной среды на здоровье. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья. Климат и здоровье. Значение физических упражнений на здоровье. Системы закаливания. Двигательная активность и ее влияние на развитие человека. Организация жизненного ритма.</p>	<p><b>понимает:</b> признаки стресса; вредное воздействие на здоровье негативных эмоций и чувств;</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения, направленные на развитие интеллектуальных задатков;</p> <p><b>соблюдает правила:</b> сохранение психологического благополучия; доброжелательного общения в коллективе;</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>называет:</b> простейшие методы выживания (тепло, вода, пища);</p> <p><b>приводит примеры:</b> риски опасности окружающей среды; воздействия природных факторов на здоровье; воздействия на жизнь и здоровье природной среды; региональные особенности климата, влияющих на здоровье;</p> <p><b>объясняет:</b> влияние природных факторов на физическое развитие и здоровье; организация ежедневного распорядка дня;</p>
<p><b>Строевая подготовка</b></p>	
<p><b><i>Освоение строевых приёмов на месте и в движении.</i></b></p> <p>Основы строевой подготовки. Строй и управление им. Интервал. Дистанция. Шеренга. Колонна. Строевые приемы на месте. Становись! Равняйся! Смирно! На первый-второй Рассчитайсь!», «В две шеренги Стройся!», «В одну шеренгу Стройся», повороты на месте «На пра-ВО!», «На ле-ВО!», «Кру-ГОМ» . Ходьба строевым шагом на месте и в движении с песней и без песни. Перестроение в колону по три.</p> <p>Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий строевой подготовкой.</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает:</b> основы строевой подготовки, разновидности и элементы строя и их определения, интервал и дистанцию между учениками, что такое шеренга и колонна. Строевые приемы на месте и в движении. Строй. Его виды и элементы.</p> <p><b>выполняет:</b></p> <p>Строевую стойку. Строевой шаг на месте и в движении с песней и без песни. Повороты и вполоборота на месте. Строевые шаги на месте и в движении в колонне и в шеренги.</p> <p>Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий строевой подготовкой.</p>

<p><b>Индивидуальная работа с командиром и отрядом :</b></p> <p><b>сдача рапорта, подача команд, выполнение команд отряда и командира.</b></p> <p>Выполнение воинского приветствия на месте и в движении, выход из строя и возвращение к строю. Подход к начальнику и отход от него.</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает:</b> команды командира, технику выполнения строевых приемов, командную песню.</p> <p><b>выполняет:</b> Отдание чести на месте и в движении. Сдача рапорта. Приветствие. Подход к начальнику и отход от него. Исполняет под строевой шаг песню.</p>
<p><b>Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>«Отличник общефизической подготовки»</b></p>	
<p><b>Упражнения для развития скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростно-силовых качеств.</b></p> <p>Общая и специальная физическая подготовка. Практическая часть. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции 30м., 60м, челночный бег 4*9м., бег на средние дистанции ,прыжки , метание , эстафеты.</p> <p>Практическая часть. Кросфит.</p> <p>(приложение 1)</p> <p>Практическая часть. Гимнастика с элементами акробатики:</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, без предметов , с предметами; многократные прыжки со скакалкой.; упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений, гибкости. Силовые упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища ,ног. Акробатика Лазание. Висы.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>- поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин. выполняют юноши);</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>объясняет:</b> методику выполнения упражнений , тактику бега на короткие и средние дистанции; технику выполнения нормативных тестов;</p> <p><b>характеризует:</b> правила самостоятельных занятий физическими упражнениями по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, кросфита;</p> <p><b>выполняет:</b> страховку и самостраховку во время занятий легкой атлетикой, кросфитом, гимнастикой с элементами акробатики; беговые и прыжковые упражнения, метание гранаты или теннисного мяча, упражнения кросфита, гимнастические и акробатические упражнения, лазания, висы, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовых качеств; силовые упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища ,ног. Общеразвивающие упражнения: в движении, в парах, без предметов , с предметами; многократные прыжки со скакалкой.</p>

<p>-прыжок в длину с места (выполняют девушки, 2 попытки)</p> <p>- челночный бег 4*9м (выполняют 1 юноша, 1 девушка) .</p> <p>Правила безопасности жизнедеятельности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>Спортивные и подвижные игр, эстафеты.</b> Спортивные ,подвижные, народные игры. Практическая работа: Спортивные игры баскетбол, футбол, эстафеты , подвижные и народные игры.</p> <p>Правила безопасности жизнедеятельности во время выполнения игры..</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов-поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин. выполняют юноши);</p> <p>-прыжок в длину с места (выполняют девушки , 2 попытки)</p> <p>- челночный бег 4*9м (выполняют 1 юноша , 1 девушка) .</p> <p>Правила безопасности жизнедеятельности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает и объясняет</b> правила подвижных и народных игр, спортивных игры баскетбол, футбол, встречных эстафет;</p> <p><b>выполняет:</b> подвижные и народные игры, играет в баскетбол, футбол, встречные эстафеты;</p> <p><b>соблюдает правила:</b> самоконтроля и безопасности жизнедеятельности во время выполнения физических упражнений, спортивных и подвижных игр.</p>
<p><b>Военно-прикладная подготовка «Штурм»</b></p>	
<p><b>Развёртывания отделения в боевой порядок. Штурм условного противника.</b></p> <p>Развёртывания отделения в боевой порядок в цепь вправо влево от командира из походной колонны.</p> <p><b>Передвижения на поле боя. Переползание по «пластунски»</b></p> <p>Перебежки и переползания на различных участках местности при условном артобстреле ( по</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает и выполняет</b> развёртывания отделения в боевой порядок в цепь вправо влево от командира из походной колонны.</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает</b> в каких случаях делаются передвижения на поле боя и выполняет способы</p>

<p>пластунски , на получетвереньках, на боку) , штурм « штаба условного противника»</p> <p><b>Метание гранаты в окоп</b></p> <p>Метания гранаты или теннисного мяча из положения стоя в горизонтальную цель (окоп</p>	<p>передвижения: шагом, бегом, переползание по пластунски, ( или на получетвереньках, на боку), развёртывая отделения в боевой порядок , передвижения на поле боя перебежками при условном артобстреле, штурм « штаба условного противника»</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает и выполняет технику</b> метание гранаты или теннисного мяча из положения стоя в горизонтальную цель (окоп). Правила безопасности во время метания.</p>
<p><b>Спасательно-прикладная и доврачебная подготовка</b></p>	
<p><b>Значение и правила оказания первой доврачебной помощи.</b></p> <p>Задачи и правила организации доврачебной помощи. Значение доврачебной помощи и правила ее предоставления в чрезвычайных ситуациях мирного и военного характера. Основные понятия в области оказания первой помощи. Повязки. Современная техника бинтования. Первая доврачебная помощь при травмах.</p> <p><b>Оказание доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах.</b></p> <p>Понятий об ушибах, вывихах, переломах и доврачебной помощи при них, понятия о переломе костей и их признаках, алгоритм и действия оказания доврачебной помощи при переломах костей верхних и нижних конечностей с помощью подручных средств.</p> <p>Практическая работа: моделирование ситуаций оказания доврачебной помощи при переломе бедра, накладывание жгута выше места открытого перелома, перебинтовывание и накладывание шины на ногу.</p> <p><b>Оказание доврачебной помощи при черепно-мозговой травме.</b></p> <p>Правила оказания доврачебной помощи при черепно- мозговой травме.</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает и выполняет</b> основные понятия в области оказания первой помощи, правила доврачебной помощи и ее предоставление, технику бинтования, оказание доврачебной помощи при травмах.</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает</b> понятие об ушибах, вывихах, переломах и их признаках , алгоритм и действия оказания доврачебной помощи при переломах костей верхних и нижних конечностей с помощью подручных средств.</p> <p><b>выполняет</b> моделирование ситуаций оказания доврачебной помощи при переломе бедра, накладывание жгута ,</p>

<p>Практическая работа: моделирование ситуаций оказания доврачебной помощи при черепно-мозговой травме. Накладывание повязку на голову «чепец».</p> <p><b>Эвакуация пострадавшего.</b></p> <p>Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты</p> <p>(противогаза ГП-5,) Одевание и снятие противогаза ГП-5. Выполнение команды «Внимание ГАЗЫ».</p> <p>Виды эвакуации и основные правила эвакуации пострадавшего.</p> <p>Транспортировка пострадавшего на руках, плащпалатке, носилках.</p>	<p>перебинтовывание и накладывание шины на ногу.</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает и выполняет</b> оказание доврачебной помощи при черепно-мозговой травме. Накладывает повязку на голову «чепец».</p> <p>Правила безопасности жизнедеятельности во время выполнения заданий.</p> <p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает</b> виды эвакуации и основные правила эвакуации пострадавшего. Назначение , устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты</p> <p>(противогаза ГП-5,)</p> <p><b>выполняет</b> Одевание и снятие противогаза ГП-5. команды «Внимание ГАЗЫ». Различное передвижения в противогазе, транспортирует пострадавшего на руках, плащпалатке, носилках.</p>
<p><b>Спасательно-прикладная подготовка «Тушение условного пожара»</b></p>	
<p>Преодолевать препятствия по горизонтально натянутых верёвкам (завал) и переносить транспортный груз (ведро с песком, огнетушитель. лопату. ткань.)</p> <p>Преодолевать «лаз» переползанием с инвентарём (ведро с песком, огнетушитель. лопату. ткань.)</p> <p>Преодолевать препятствия по горизонтально натянутых верёвкам способом «переступанием» с инвентарём (ведро с песком, огнетушитель. лопату. ткань.)</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>умеет и выполняет</b> различные горизонтальные препятствия, преодолевает «лаз» переползанием с инвентарём;</p>



**Туризм « Полоса препятствий» , « Следопыт»**

<p><b>Техника передвижения на полосе препятствий.</b></p> <p>Выполнение технических условий индивидуально и командой «Преодоление условного завала (паутины)», «Преодоление условного болота по кочкам» , « Преодоление рва (оврага) при помощи подвешенной веревки «маятником»», «Преодоление условного болота при помощи жердей», «Переправа по веревке с перилами через овраг».</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>Знает и выполняет</b> технические условия индивидуально и командой «Преодоление условного завала (паутины)», «Преодоление условного болота по кочкам» , « Преодоление рва (оврага) при помощи подвешенной веревки «маятником»», «Преодоление условного болота при помощи жердей», «Переправа по веревке с перилами через овраг».</p>
<p><b>Топографическая подготовка и техника ориентирования</b></p> <p>«<b>Следопыт</b>» - « Определение высоты, расстояния до объекта» ,</p> <p>« Условные топографические знаки», «Построение маршрута по заданному азимуту и расстоянию на местности».</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>Знает и выполняет</b> - определение высоты, расстояния до объекта ,</p> <p>условные топографические знаки,</p> <p>строит маршрут по заданному азимуту и измеряет расстоянию на местности».</p>
<p><b>Вязание узлов</b></p> <p>Вязание туристских узлов прямой, брамшкотовый, проводник «восьмёрка», схватывающий, встречный, булинь вокруг опоры.</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>выполняет и называет</b> туристские узлы: прямой, брамшкотовый, проводник «восьмёрка», схватывающий, встречный, булинь вокруг опоры.</p>
<p align="center"><b>Творческий конкурс-визитка. « Наша гражданская позиция !»</b></p>	
<p>Сценическая культура, ораторское мастерство, хореографические и вокальные навыки.</p> <p>Отработка элементов презентации «Наша гражданская позиция».</p> <p>Сценическое выступление с элементами физкультурно-спортивных номеров или приемами перестроений, строевых упражнений и другое.</p>	<p><b>Занимающийся:</b></p> <p><b>знает и исполняет</b> девиз команды и озвучивает цели, цитаты на гражданско – патриотическую тематику, сценическое выступление с элементами физкультурно-спортивных номеров или приемами перестроений, строевыми упражнениями; песню на патриотическую тематику.</p>

**ОБОРУДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ РАБОТЫ КРУЖКА**

№ п/п	ОБОРУДОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Веревка основная 10 мм., (50 м., 40 м., 30 м.)	2 шт.
2	Веревка вспомогательная 8 мм 50 м., 40 м.	2 шт.
3	Веревка «репшнур»	100 м
4	Карабин с обычной муфтой	20 шт
5	Компас	5 шт.
6	Противогаз ГП-5,	10шт
7	Огнетушитель ОП-5 или ОП-3	2 шт
8	Носилки	4 шт
9	Парадная форма. Головной убор.	10 комплектов
10	Спортивная форма или комуфляж.	10 комплектов
11	Макет автомата	10 шт
12	Санитарная сумка	2 шт
13	Скакалки	10 шт
14	Гимнастические маты	5 шт.
15	Гимнастическая скамейка	5 шт.
16	Высокие перекладины	2 шт

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

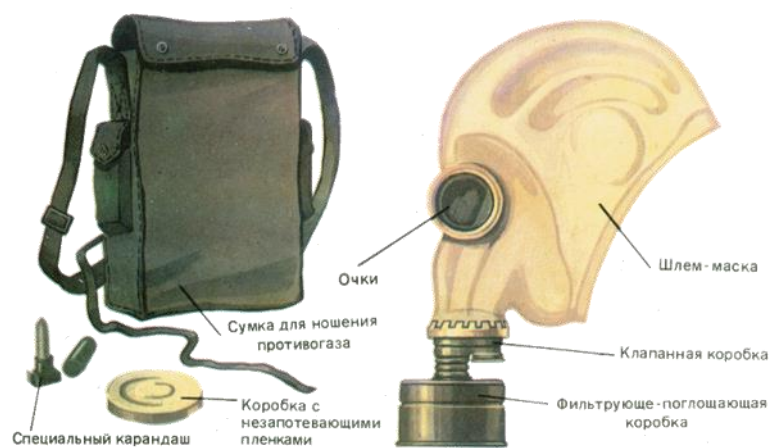
1. Алешин В.М., Серебрянский А.В. Туристская топография. — М., 1983.
2. Алтунин А.Т. Формирование гражданской обороны в борьбе со стихийными бедствиями. — М.: Стройиздат, 1978.
2. Бардин А. Азбука туризма. — М., 1985.
3. Борчук Н.И. Медицина экстремальных ситуаций. — Минск. Высшая. шк. 1998.
4. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. — Краснодар. "Советская Кубань" 1996.
16. Курилова В.И. Туризм: Учебн. пособ. для пед. институтов. — М.: Просвещение, 1988.
17. Линчский Э.Э. Психологический климат туристской группы. — М., 1981.
19. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебн. для средних учебн. заведений. — М.: Просвещение, 1988.
25. Садикова Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. — Минск: Современный литератор, 1999.
28. Черняков Г.О. Медицина катастроф. — К.: Здоров'я, 2002.
26. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. Москва. ПРОФИЗДАТ. 1985.
27. Андреев Н.В. Топография и картография: Факультативный курс. М., Просвещение, 1985
28. Романенко В.А. Двигательные особенности человека. — Донецк: УКЦентр, 1999.-336с.
29. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, — 1989.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

1. Алешин В.М., Серебрянский А.В. Туристская топография. — М., 1983.
2. Бардин А. Азбука туризма. — М., 1985.
3. Курилова В.И. Туризм: Учебн. пособ. для пед. институтов. — М.: Просвещение, 1988.
4. Садикова Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. — Минск: Современный литератор, 1999.
5. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. Москва. ПРОФИЗДАТ. 1985.
6. Учебное пособие для подготовки медсестёр / Под. ред. А.Г. Сафонова. — М., 1986. — № 2.

Конкурсная операция «Эвакуация пострадавших».

Средства индивидуальной защиты органов дыхания



Устройство противогаза

Противогаз носят вложенным в сумку. Плечевая лямка переброшена через правое плечо. Сама сумка — на левом боку, клапаном от себя.

Противогаз может быть в положении — "походном", "наготове", "боевом". В "походном" — когда нет угрозы заражения, радиоактивной пылью, бактериальными средствами. Сумка на левом боку. При ходьбе она может быть немного сдвинута назад, чтобы не мешала движению руками. Верх сумки должен быть на уровне талии, клапан застёгнут. В положение "наготове" противогаз переводят при угрозе заражения, после информации по радио, телевидению или по команде "Противогазы готовы!". В этом случае сумку надо закрепить поясной тесьмой, слегка подав её вперёд, клапан отстегнуть, для того чтобы можно было быстро воспользоваться противогазом.



Положение

противогаза.

В "боевом" положении — лицевая часть надета. Делают это по команде "Газы!", по другим распоряжениям, а также самостоятельно при обнаружении признаков того или иного заражения.

Противогаз считается надетым правильно, если стёкла очков лицевой части находятся против глаз, шлем-маска плотно прилегает к лицу.

Необходимость делать сильный выдох перед открытием глаз и возобновлением дыхания после надевания противогаза объясняется тем, что надо удалить из-под шлем-маски заражённый воздух, если он туда попал в момент надевания.

При надевом противогазе следует дышать глубоко и равномерно. Не надо делать резких движений. Если есть потребность бежать, то начинать это следует трусцой, постепенно увеличивая темп.

Противогаз снимается по команде "Противогаз снять!". Для этого надо приподнять одной рукой головной убор, другой взяться за клапанную коробку, слегка оттянуть шлем-маску вниз и движением вперёд и вверх снять её, надеть головной убор, вывернуть шлем-маску, тщательно протереть и уложить в сумку.

Самостоятельно (без команды) противогаз можно снять только в случае, когда станет достоверно известно, что опасность поражения миновала.

**Чтобы быстро надеть противогаз на пострадавшего или на раненого человека потребуется изменить его положение.** По возможности пострадавшего потребуется посадить и в сидячем положении надеть на него противогаз в той же последовательности, как если бы использовать это средство вам пришлось для себя. В случае, когда усадить раненого не представляется возможным, для облегчения задачи его нужно повернуть набок



Одевание противогаза на пострадавшего

### Алгоритм действий выглядит следующим образом:

- сесть сзади по направлению к затылку пострадавшего;
- голову раненого приподнять и поместить к себе на колени;
- вынуть защитное средство из переноски пострадавшего;
- резиновый шлем взять руками так, чтобы в области подбородка большие пальцы остались на внешней стороне, а оставшиеся 4 пальца оказались на внутренней;
- подвести шлем противогаза под подбородок пострадавшего и резким движением надеть ее человеку на голову.

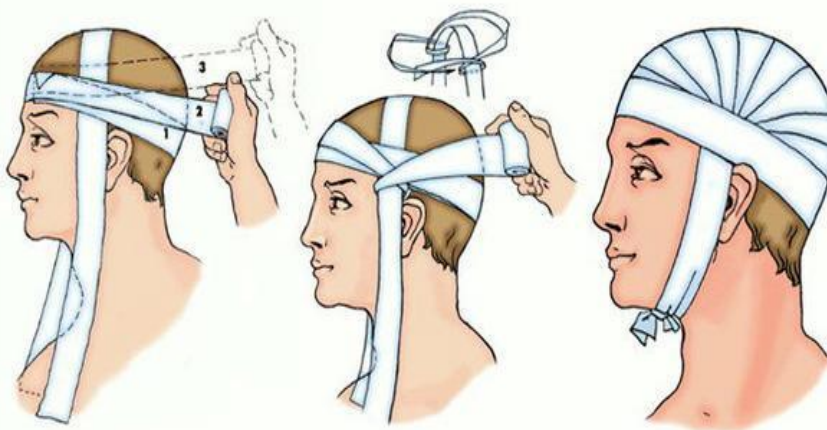
это значительно упростит процедуру надевания на него противогаза.

### Распространенные ошибки

Индивидуальное защитное устройство будет надето правильно, если область очковых-окуляров будет находиться на одном уровне с линией глаз, а шлем-маска плотно и без складок прилегать к голове и к лицу. После того как устройство надето на голову, первым действием нужно выдохнуть в противогаз воздух, тем самым изгоняя его из контура противогаза. **Такой воздух условно считается зараженным, так как он попал внутрь устройства в процессе его надевания.**

*Нередко люди вместо выдоха делают вдох, и это является характерной распространенной ошибкой, которая может стать причиной отравления.*

### Техника наложения повязки «чепец»

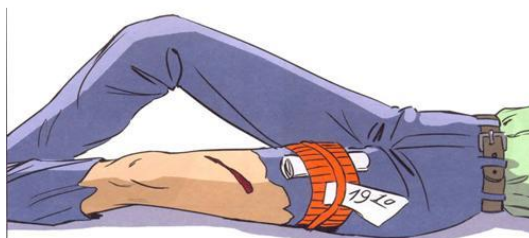


Наложения повязки «чепец»

1. Взять отрезок бинта длиной 80 – 90 см. Расположить середину отрезка бинта на теменную
2. Взять начало бинта в левую руку, головку бинта – в правую. Сделать закрепляющий тур вокруг
3. Провести бинт по лобной поверхности до завязки. Обогнуть ее в виде петли и вести бинт на затылок до противоположной стороны к другой завязке лба и затылка область головы; концы бинта удерживает пациент или помощник.
4. Обернуть бинт снова вокруг завязки и вести по лобной части головы выше закрепляющего тура. Аналогично вести бинт по затылочной части головы.
5. Повторить циркулярные ходы вокруг головы, прикрывая предыдущий ход на 1/2 или 2/3 до полного покрытия головы.
6. Закрывать полностью повторными ходами бинта волосистую часть головы
7. Обернуть бинт вокруг одного из концов завязки и закрепить узлом.

8. Завязать под подбородком отрезок бинта, концы которого удерживал пациент.

### Наложения жгута



Наложения жгута

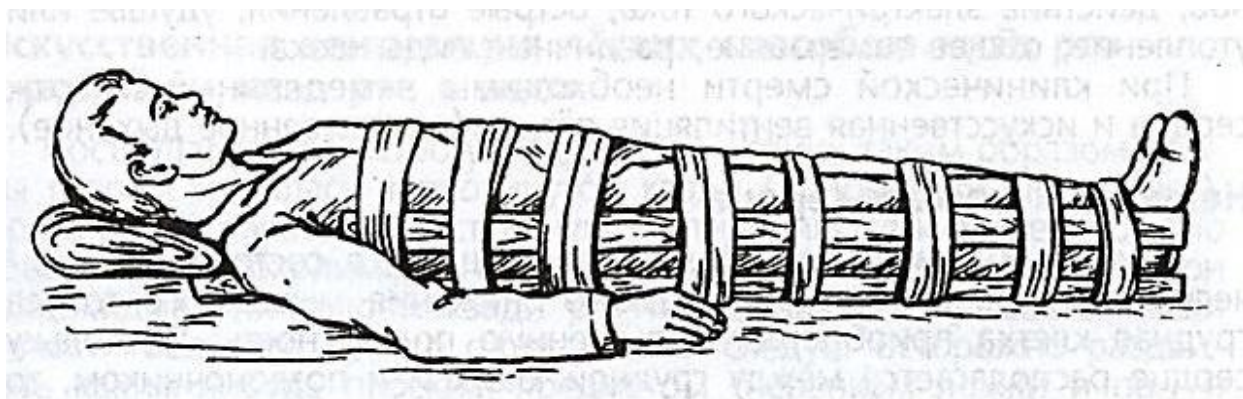
**Наложить жгут на бедро** через гладкий твёрдый предмет, например, скатку бинта, и убедиться, что кровотечение остановлено. Вложить записку с указанием времени наложения жгута.

#### **Не совершайте этих ошибок при наложении жгута**

При применении жгута нельзя допускать следующие ошибки, так как их совершение опасно для здоровья пострадавшего:

- одежда над жгутом;
- применение без показаний;
- недостаточное закрепление;
- наложение жгута на кожу приведет к ее повреждению;
- сильно затянутый жгут грозит некрозом конечности;
- плохо затянутый жгут неэффективен,
- кровотечение продолжится; нет пометки о времени наложения.

## Иммобилизация при переломе бедра.



Иммобилизация при переломе бедра.

### Техника оказания доврачебной помощи при открытом переломе бедра.

1. Остановка кровотечения, наложение на рану стерильной повязки.
2. Иммобилизация: по бокам бедра прикладывают шины и фиксируют конечности и туловищу широким бинтом, что бы обеспечить неподвижность всей конечности – в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
3. Стопу фиксируют под углом 90 градусов.

### Способы транспортировки и переноски пострадавших

1. Каждый спасатель обхватывает правой рукой левое запястье, затем левой рукой правое запястье напарника.



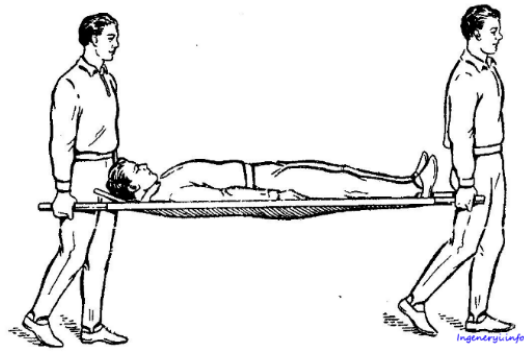
2. Оба садятся на корточки.
3. Пострадавший садиться на их руки и обхватывает их руками за шею.
4. Оба спасателя поднимаются на ноги.
5. Они идут синхронно, делая шаг сначала наружной ногой, а потом внутренней ногой.



Перенос пострадавшего на руках

Транспортировка пострадавшего (на горизонтальных участках) производится вперёд ногами. Это даёт возможность позади несущему качественно осуществлять контроль за состоянием пострадавшего.

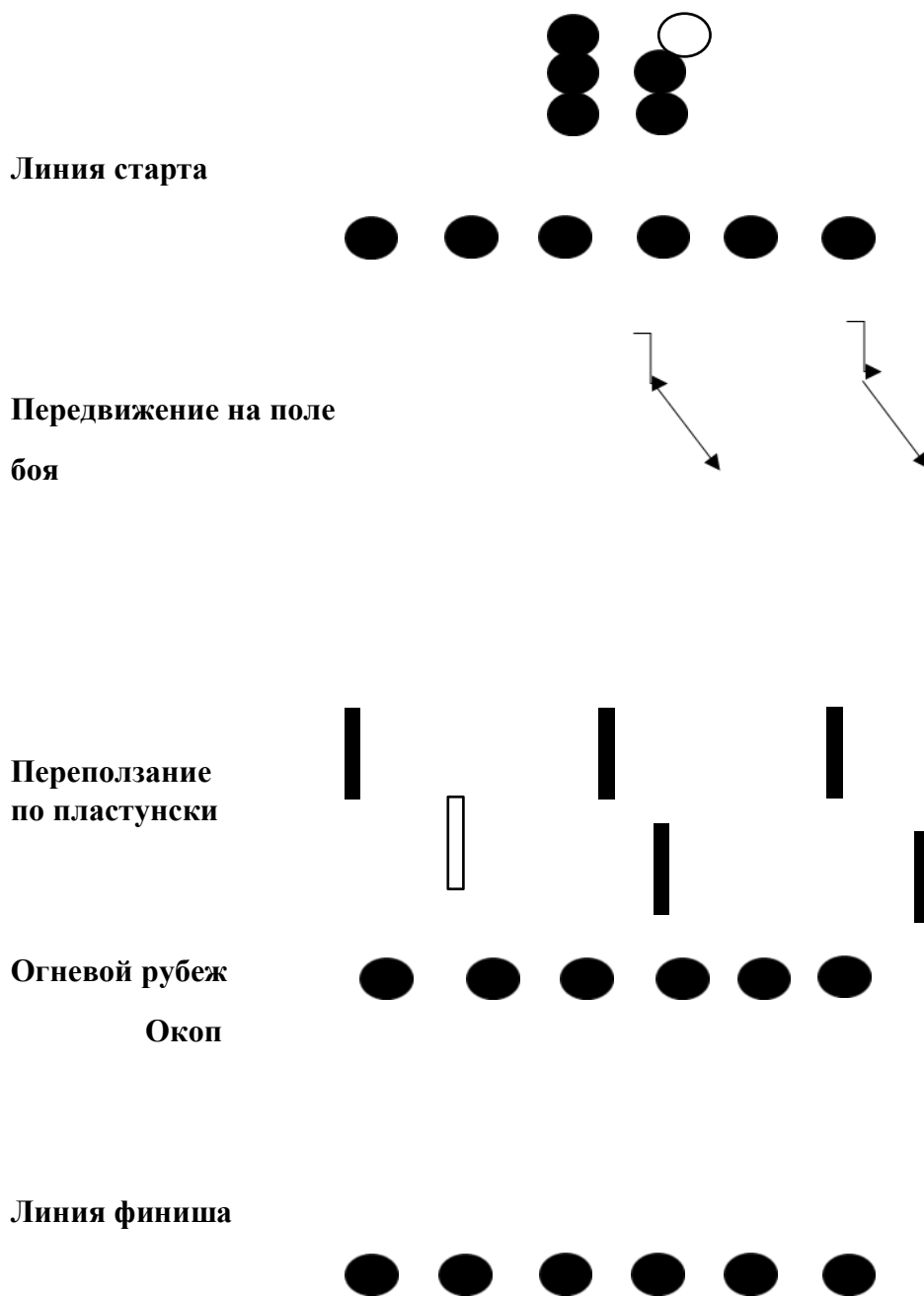




на носилках

Перенос пострадавшего

Конкурсная операция «Штурм»



Конкурсная операция: «Тушение условного пожара».

Первый этап «Преодоление завала».

№5

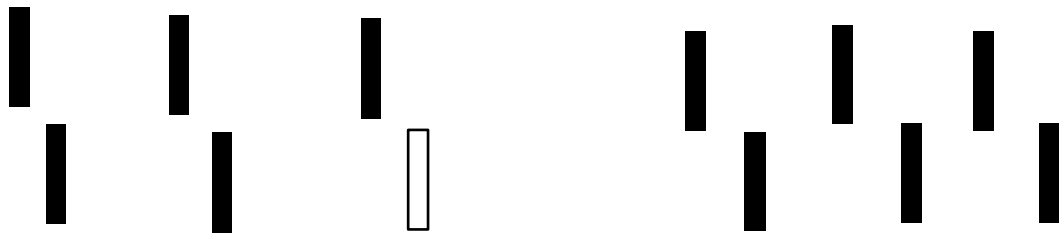
№1

h- 0,30

№6

h- 0,30

**Второй этап «Преодоление лаза».**



**Третий этап «Прибытие в зону «условного тушения огня».**

1 пара: 1 огнетушитель и лопата;

2 пара: ведро с песком и лопата;

3 пара: 1 огнетушитель и ткань.

### Конкурсная операция «Следопыт».

#### «Вязание узлов».

*Оборудование этапа:* 6 репшнуров 0 6мм и 2 репшнура 0 10мм, карточки с названием узлов, опора. Каждый участник должен завязать и правильно назвать завязанный узел, помощь друг другу запрещена.

КВ (контрольное время) - 3 минуты.

*Узлы:* прямой, брамшкотовый, проводник «восьмёрка», схватывающий, встречный, булинь вокруг опоры

Штрафные баллы:

Ошибка в вязании узла (перехлест веревки) - 1балл;

Отсутствие контрольного узла - 1 балл;

Неверный выбор диаметров верёвки - 1балл;

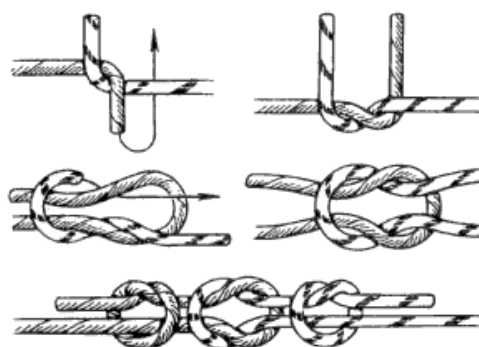
Несформированный узел - 1 балл;

Неправильно названный узел - 1 балл;

Не завязанный (неверно завязанный) узел - 3балла.

#### Прямой узел.

*Самопроизвольно развязывается ("ползёт"), поэтому использование без контрольных узлов не допустимо .*



Прямой узел.

#### Брамшкотовый.

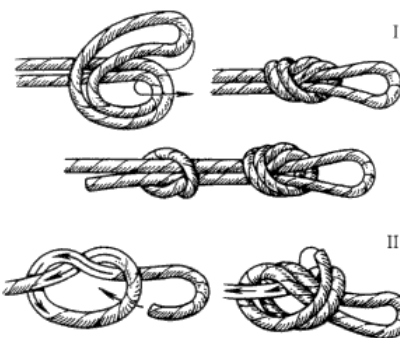
*Под нагрузкой не затягивается, но "ползёт" при переменных нагрузках. брамшкотовый – для верёвок разного диаметров. Обязательны контрольные узлы.*



Брамшкотовый.

### Проводник «восьмёрка»

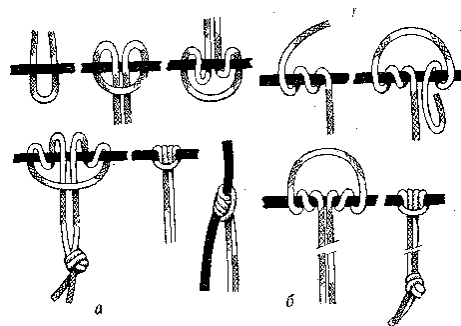
Вяжется как на конце верёвки, так и в середине. Под нагрузкой сильно затягивается, "ползёт", особенно на жёсткой верёвке, необходим контрольный узел.



Проводник «восьмёрка»

### Схватывающий.

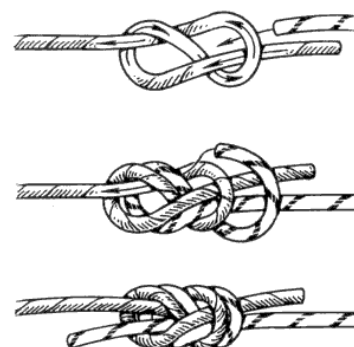
Применяется при спуске. При быстром перемещении по верёвке.



Схватывающий узел

### Встречный

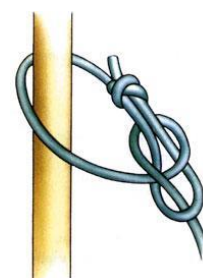
Широко используется для связывания двух верёвок.



Встречный узел

### Булинь вокруг опоры

Простой и надёжный узел, под нагрузкой сильно не затягивается.



опоры

Булинь

вокруг

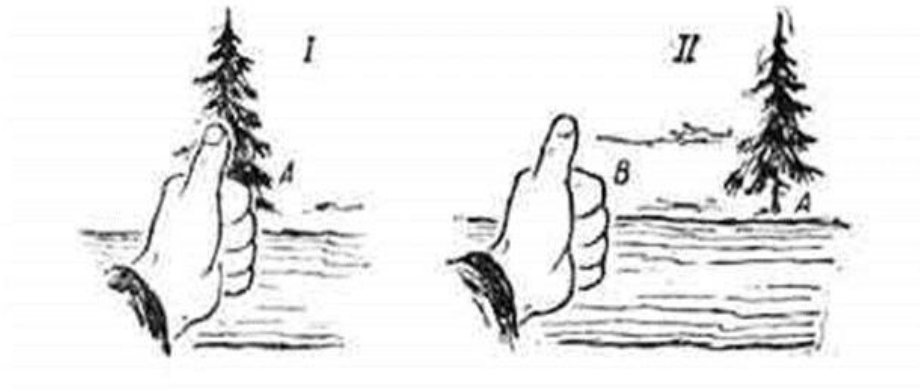
**«Определение высоты, расстояния до объекта».**

Участникам необходимо показать свое умение определять расстояние до недоступного предмета и его высоту. Использование специальных точных приборов запрещено.

Контрольное время - 3 минуты.

***Определения расстояния до объекта***

Существует самый быстрый, но весьма приближённый способ определения расстояния до объекта – закрывают правый глаз и направляют поднятый вверх большой палец вытянутой горизонтально руки в направлении приметного предмета "А" противоположного берега. Затем, поменяв открытый глаз (так появляется стереоскопический эффект в виде стереопары изображений из двух различных точек наблюдения), замечают, что палец как бы отскочил вбок от наблюдаемого предмета в точку "В". Оценив на глаз расстояние АВ, в метрах (предполагая, примерно, высоту или ширину предметов), и умножив его на 10, получают примерное расстояния до объекта. Человек при таких измерениях – выступает как стереофотограмметрический прибор.

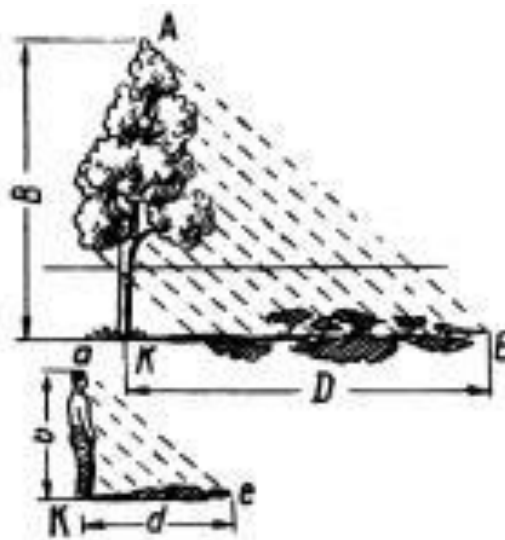


*Определения расстояния до объекта*

***Определения высоты объекта***

Высоту дерева или любого другого предмета на местности очень просто можно определить по тени.

Способ определения высоты дерева или другого предмета по своему росту и длине тени.



Определения высоты

объекта

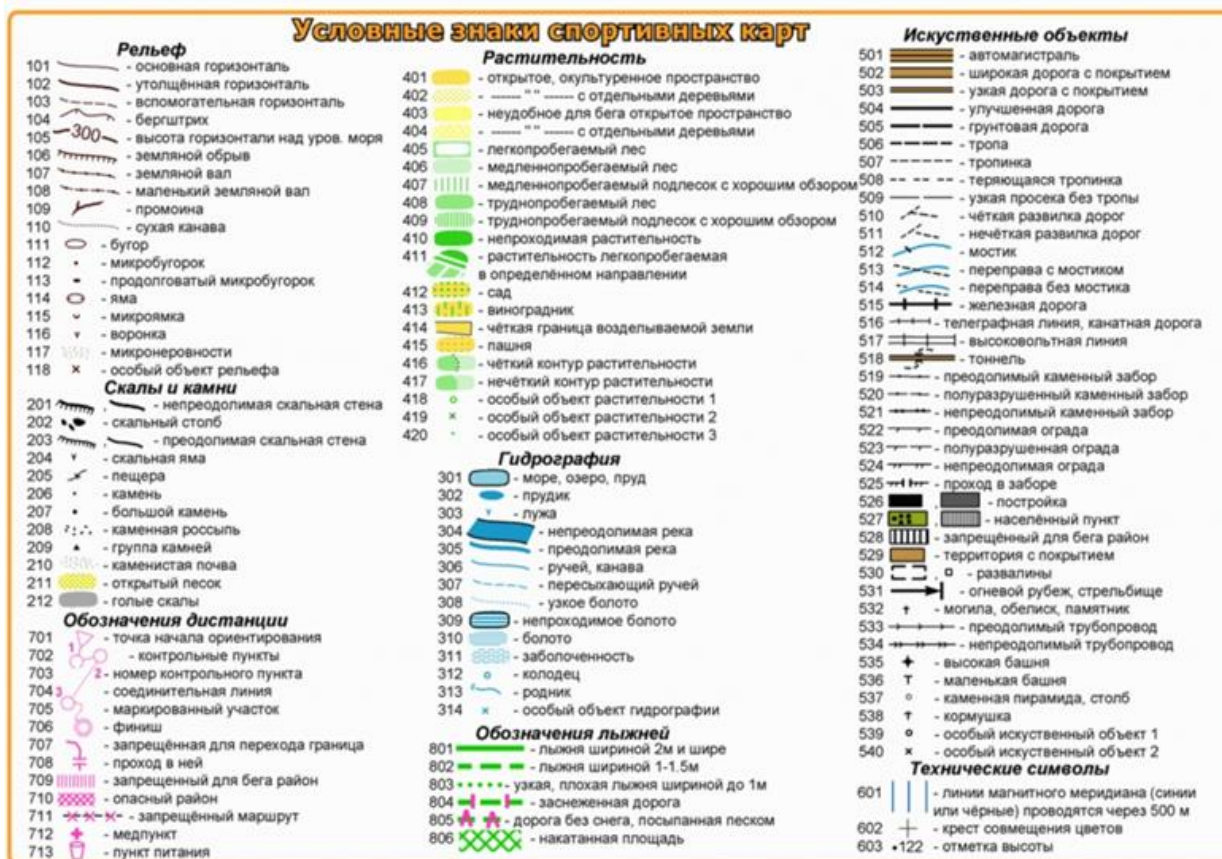
Если на ровном месте измерить шагами длину своей тени, а затем длину тени, отбрасываемой деревом или предметом, то искомую высоту легко вычислить из пропорции :

$$AK/ak = KE/ke$$

где AK — высота дерева (B), KE — тень дерева (D), ak — ваш рост (b), ke — ваша тень (d). Например длина вашей тени d равна трем шагам. Тень дерева D равна девяти шагам. То есть тень дерева длиннее вашей тени в три раза. Если принять ваш рост за 1,5 метра, то высота дерева будет  $B = 1,5 \times 3 = 4,5$  метра.

«Условные топографические знаки»

Участники получают по 2 карточки (в каждой - 4 вопроса). У каждого вопроса - три варианта ответов, необходимо выбрать правильный.



Условные топографические знаки.

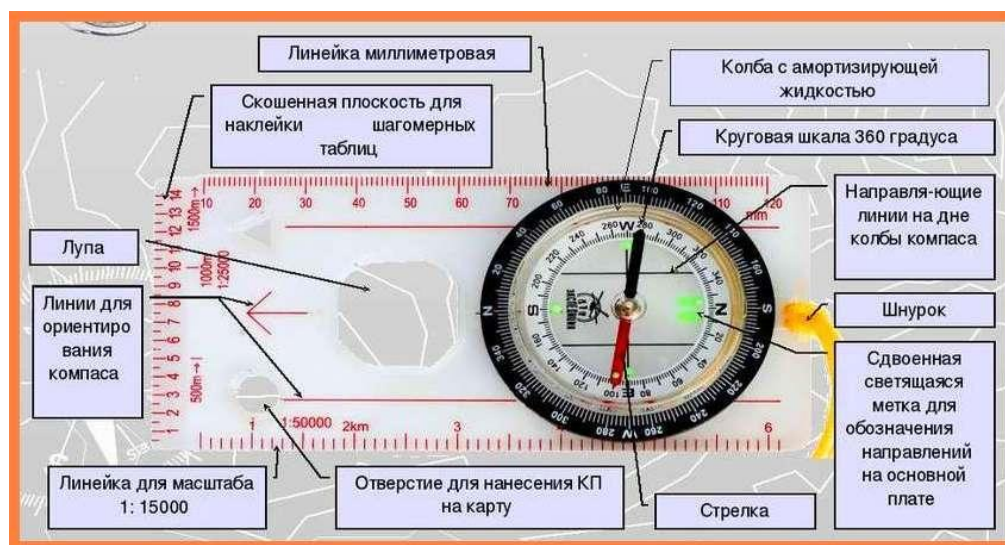


«Построение маршрута по заданному азимуту и расстоянию на местности».

Дана исходная точка - начало маршрута, азимуты и расстояние из одной точки к другой. Построить маршрут движения, учитывая расстояние и азимут. Определить расстояние и азимут из конечной точки маршрута к исходной. Контрольное время - 4 минуты.

Штрафные баллы: превышение за каждые 5° сверх допустимых 10° - 1 балл; превышение за каждый 1 метр сверх допустимых 2 м - 1 балл.

Планшетный компас — на сегодняшний день, пожалуй, самый распространенный тип компасов, используемый туристами по всему миру.



Планшетный компас

Азимут. Или как пользоваться компасом на местности.

<https://www.youtube.com/watch?v=5LSTdrHsSrw>

Расстояние измерить шагами, но для этого нужно предварительно узнать длину своего шага и уметь переводить полученное число шагов в метры.

Чтобы узнать длину своего шага, нужно отмерить расстояние длиной в 10 или 20 м и прошагать его несколько раз, записывая каждый раз полученное число шагов. Затем найти среднее число шагов. Например, пусть первый раз на 20 м получилось 30<sup>1/2</sup> шага, затем 32 шага, 31<sup>1/2</sup> шага, 30 шагов<sup>1</sup>.

$$(30^{1/2} + 32 + 31^{1/2} + 30) : 4 = 31.$$

Разделив 20 м на среднее число шагов (31), найдём среднюю длину шага: 0,65 м (с точностью до 0,01).

После этого полезно составить для себя такую таблицу:

$$(30^{1/2} + 32 + 31^{1/2} + 30) : 4 = 31.$$

Разделив 20 м на среднее число шагов (31), найдём среднюю длину шага: 0,65 м (с точностью до 0,01).

После этого полезно составить для себя такую таблицу:

Число шагов	Метры	Число шагов	Метры	Число шагов	Метры
1	0,6	10	6,5	100	65,0
2	1,3	20	13,0	200	130,0
3	1,9	30	20,0	300	195,0
4	2,6	40	26,0	400	260,0
5	3,2	50	32,5	500	325,0
6	3,9	60	39,0	600	390,0
7	4,5	70	45,5	700	455,0
8	5,2	80	52,0	800	520,0
9	5,8	90	58,5	900	585,0

По этой таблице легко переводить полученное число шагов в метры. Например, если при измерении какого-либо расстояния получилось 724 шага, перевод их в метры может быть выполнен так:

$$\begin{aligned} 700 \text{ шагов} &= 455 \text{ м} \\ 20 \text{ шагов} &= 13 \text{ м} \\ 4 \text{ шага} &= 2,6 \text{ м} \end{aligned}$$

---

$$724 \text{ шага} \approx 470 \text{ м} \approx \frac{1}{2} \text{ км}$$

#### **Упражнения.**

1. Измерить длину, ширину и высоту своего класса, своей комнаты.
2. Провести прямую линию на школьном дворе или на каком-нибудь земельном участке.
3. Измерить расстояние между двумя какими-нибудь пунктами с помощью мерной цепи или рулетки или с помощью полевого циркуля.
4. Составить таблицу для перевода своих шагов в метры.

### Туристский конкурс «Полоса препятствий».

Проводится по программе соревнований (техника пешеходного туризма)

#### «Преодоление условного завала (паутины)».

Командное преодоление «завала», не касаясь веревок и опор, не выходя за ограничительные линии.

Штрафные баллы:

Заступ за контрольную или ограничительную линию - 1 балл;

Одно касание веревки, опоры любой частью тела - 1 балл.

Не требуют специальной физической подготовки.

#### «Паутина»

*Исходные условия:* между деревьями натянута веревка в виде паутины. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. Верхняя веревка – на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя – на высоте 0,3 метра. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на две-три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от «паутины».

*Задание:* пролезть всей группе сквозь «паутину».

*Ограничения:*

- ✓ обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- ✓ нельзя касаться «паутины» (веревки);
- ✓ при касании любым участником «паутины» (веревки) штраф.
- ✓

#### «Преодоление условного болота по кочкам».

По сигналу первый участник проходит этап, наступая на «кочки». Вначале, не делая заступ за контрольную линию, нужно наступить на первую «кочку», далее перепрыгивать на «кочки», держа равновесие. С последней «кочки» нужно прыгнуть за вторую контрольную линию, после чего второй участник начинает прохождение этапа и т.д.

Штрафные баллы:

Заступ за контрольную линию - 1 балл;

Одно касание грунта ногой (рукой) - 1 балл;

Пропуск кочки - 3 балла;

Два участника на этапе - 3 балла;

Падение - 3 балла.

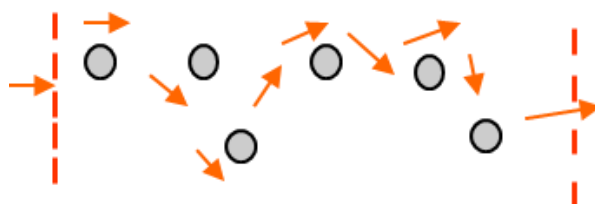


Схема этапа кочки

#### Преодоление рва (оврага) при помощи подвешенной веревки «маятником».

Участники должны преодолеть препятствие с помощью верёвки. Первому участнику верёвка предоставляется судьёй этапа, далее участники должны передавать её самостоятельно.

Штрафные баллы: заступ за контрольную линию - 1

балл; одно касание грунта ногой (рукой) - 1 балл; два

участника на этапе - 3 балла; выход в опасную зону этапа двумя ногами - 3 балла; падение или опора на грунт - 3 балла. 5.4. «Преодоление условного болота при помощи жердей».

Схема этапа «маятник»

### **Преодоление условного болота при помощи жердей».**

Командное преодоление «условного болота» с использованием жердей.

Штрафные баллы:

Заступ за контрольную линию - 1 балл;

Одно касание ногой (рукой) грунта или жерди, которая упала с одной (двух) опор - 1 балл;

Потеря жерди - 1 балл;

Опора жердью на элементы рельефа - 3 балла;

Перепрыгивание с опоры на опору - 3 балла;

Падение, опора двумя ногами грунта или жерди, которая упала с одной (двух) опор - 3 балла.

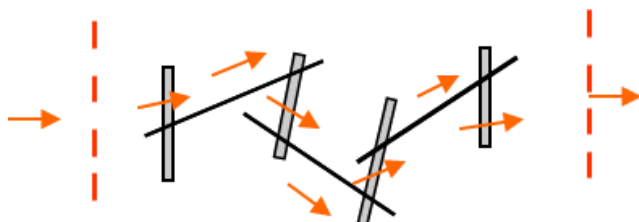


Схема этапа «жерди»

### **«Переправа по веревке с перилами через овраг».**

Участник преодолевает препятствие, идя по нижней веревке и держась за верхние перила. На этапе, между контрольными линиями, должен быть только один участник.

Штрафные баллы:

Заступ за контрольную линию - 1 балл;

Касание рельефа - 1 балл;

Падение с перил без потери страховки (руки удерживают верхние перила) - 3 балла;

Двое участников на участке препятствия - 3балла;

Отсутствие страховки (выход в опасную зону этапа или падение - руки не удерживают верхние перила) - 6 баллов.

Финиш (пересечение линии финиша последним участником).

Рекомендации по наведения перил.

### **ВЫБОР МЕСТА НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЫ**

Наиболее благоприятно для переправы такое место, где имеется:

- надежные деревья, растущие не подалеку , которые можно использовать в качестве опор для крепления грузовой веревки;
- достаточное превышение точек крепления грузовой веревки над уровнем оврага, чтобы: при провисании в середине переправы самый тяжелый участник сильно не провисал. (чем шире овраг, тем больше должно быть превышение);

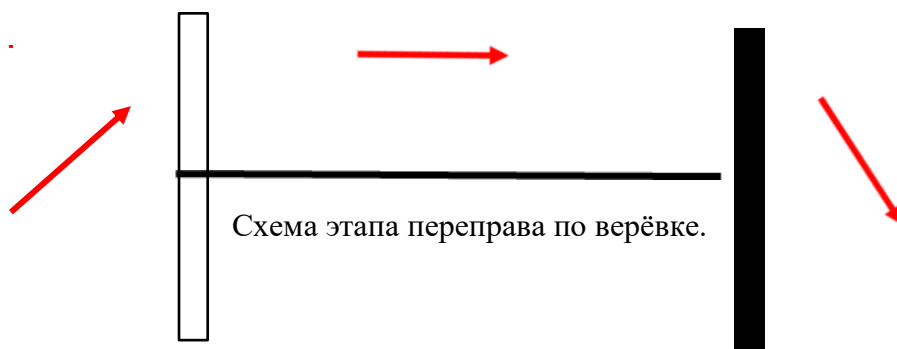
Как натянуть веревку системой полиспафт

<https://www.youtube.com/watch?v=nha1zlgue9A>

**Запрещено натягивать переправы в закрытых помещениях.**

**Запрещено натягивать переправы специально не подготовленным тренерам.**

**Запрещено натягивать переправы без специального сертифицированного туристского снаряжения.**



**Вторая ступень «Спортивная смена»**

**Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 13-14 лет**

***(скоростно-силовые качества):***

Выполняют упражнение - *поднимание туловища* (количество раз за 1 минуту) из положения лежа на спине (лежа на полу, ноги в коленях согнуты под прямым углом, стопы фиксируются напарником (инструктором), руки за головой, пальцы переплетены в замок, ступни прижаты к полу. *Туловище опускается до касания замка рук пола (мата).* Поднимание туловища осуществляется *до касания локтями бёдер (коленей).* Время выполнения упражнения - 1 минута.

Секундомер включается в момент начала участником упражнения. Секундомер выключается по окончании отведенного времени.

За каждое нарушение техники выполнения контрольного упражнения или отсутствие касания *локтями бёдер (коленей)*, выполненный подъём туловища участнику не засчитывается.

В зачет идет суммарное количество раз, выполненное участником. Каждый повтор равняется 1 баллу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) *отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
- 2) *отсутствие касания лопатками, локтями, затылком мата;*
- 3) *пальцы разомкнуты «из замка»;*
- 4) *смещение таза.*

**Рекомендуемые упражнения для самостоятельной подготовки по выполнению норматива поднимание туловища из положения лежа**

**Статические упражнения**

1. «Планка». И.П - упор лежа на предплечьях. Туловище и ноги должны составлять одну линию, предплечья параллельны, руки согнуты в локтях под прямым углом. Удерживать это положение в течение одной минуты.

2. То же, но кисти рук соедините (пальцами одной руки обхватите кулак другой).

3. То же, развернув туловище влево (вправо). Сначала свободную руку можно держать прижатой к туловищу. По мере освоения попробуйте отвести руку вверх.

4. И.п. – сед, руки за голову или в стороны. Поднять прямые ноги от пола на расстояние 10-15 см. Удерживать это положение 10-15 сек..

5. То же согнутые ноги.

6. То же, разведя ноги врозь.

**Динамические упражнения**

Упражнения для верхней части брюшного пресса

1. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки или диван.

Поднимать туловище вверх до касания локтями бедер с последующим возвращением в исходное положение. Выполнять упражнение от 30 до 60 сек.

2. То же с прямыми ногами.

3. То же в положении согнув ноги вперед и держа голени параллельно полу, стопы скрестно.

4. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки или диван. Слегка оторвать туловище от пола, держать в этом положении 2-3 сек., после чего вернуться в исходное положение. Выполнять от 1 до 2 мин.

5. То же в положении согнув ноги вперед и держа голени параллельно полу, стопы скрестно.

Упражнения для нижней части брюшного пресса

1. И.п. – лежа на спине. Поднять согнутые ноги и коснуться плеч, вернуться в исходное положение.

2. То же прямыми ногами до положения вертикали.

3. И.п. – сед углом, скрестные махи прямыми ногами.

4. То же, махи прямыми ногами вверх-вниз.

5. И.п. – вис на перекладине или шведской стенке. Поднимать согнутые ноги до положения прямого угла.

6. То же прямыми ногами.

7. И.п. – вис согнув ноги. Поднять ноги вверх-вниз одновременно и попеременно.

8. И.п. – вис углом. Скрестные махи прямыми ногами.

9. То же, махи ногами вверх-вниз.

#### **Упражнения для косых мышц живота**

1. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки или диван. Поднять туловище, коснуться правым локтем левого колена, вернуться в исходное положение, затем поднять туловище и коснуться левым локтем правого колена и вернуться в исходное положение. 2. То же в положении согнув ноги вперед и держа голени параллельно полу, стопы скрестно.

3. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки или диван. Слегка оторвать туловище от пола и повернуть левый локоть в сторону правого колена, держать в этом положении 2-3 сек., после чего вернуться в исходное положение. Затем то же, направляя левый локоть в сторону правого колена.

4. И.п. – вис на перекладине или шведской стенке. Отвести ноги вправо, удерживать в этом положении 2-3 сек., после чего вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И.п. – вис на перекладине или шведской стенке согнув ноги. Повернуть ноги направо, держать в этом положении 2-3 сек., после чего вернуться в исходное положение. То же налево.

6. И.п. – вис углом. Повернуть ноги направо, держать в этом положении 2-3 сек., после чего вернуться в исходное положение. То же налево.

Выполняют **прыжок в длину с места** (у каждого участника по 2 попытки).  
*Оборудование.* Нескользящая поверхность с линией и разметкой в сантиметрах.

*Описание тестирования.* Участник тестирования становится носками к линии, выполняет отведение согнутых рук назад, потом резко выносит их вперед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше.

*Результатом тестирования* является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

*Общие указания и замечания.* Тестирование осуществляется в соответствии с правилами соревнований по прыжкам в длину с места. Место отталкивания и приземления должно быть на одном горизонтальном уровне.

### **Рекомендуемые упражнения для самостоятельной подготовки при выполнении прыжков с места.**

1. Прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно.
  2. Прыжки на двух ногах, и поочередно на правой и на левой
  3. Ходьба и бег в горку и с горки.
  3. Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед.
  4. Многоскоки.
  5. Выпрыгивания вверх из полного приседа.
  6. «Бурпи».
- И.п. – о.с.
- 1 – упор присев;
  - 2 – упор лежа;
  - 3 – упор присев;
  - 4 – прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.
8. Приседания. Опускаться вниз нужно до положения, когда бедра находятся параллельно полу, угол в коленном суставе должен быть 90°, а проекция колен располагаться на уровне носков. При этом выпрямляться нужно быстрее, чем опускаться.
  9. Ходьбы выпадами.
  10. Ходьба и бег на носках.
  11. Прыжки по отметкам
  12. Прыжки через скамейку
    - И.п. – стоя справа от скамейки. Напрыгнуть на скамейку, спрыгнуть слева от нее и тут же напрыгнуть снова, спрыгнуть справа и т.д.
    - То же, выполняя прыжки на правой ноге.
    - То же на левой ноге.
    - И.п. – стоя слева от скамейки. Напрыгнуть на скамейку, спрыгнуть справа от нее и тут же напрыгнуть снова, спрыгнуть слева и т.д.
    - То же, выполняя прыжки на правой ноге.
    - То же на левой ноге
    - «Горнолыжник». И.п. – стоя справа от скамейки. Перепрыгнуть через скамейку, приземлиться слева от нее и тут же перепрыгнуть вправо и т.д.
    - То же, выполняя прыжки на правой ноге.
    - То же на левой ноге.

**(координация.)**

Сдают тест: **челночный бег 4х9 метров** (время каждого участника суммируется в общекомандный результат).



*Оборудование.* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровная беговая дорожка с разметкой 9 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, по каждой линии - 2 полукруга радиусом 50 сантиметров с центром на линии, 2 деревянных кубика (5x5 см).

*Описание проведения тестирования.* По команде «На старт!» участник занимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он пробегает 9 метров ко второй линии, берет один из двух деревянных кубиков, лежащих в кругу, возвращается бегом назад и кладет его в стартовый круг. Затем бежит за вторым кубиком и, взяв его, возвращается назад и кладет в стартовый круг.

*Результатом тестирования* является время от старта до момента, когда участник тестирования положил второй кубик в стартовый круг.

*Общие указания и замечания.* Результат участника определяется по лучшей из двух попыток. Кубик следует класть в полукруг, а не бросать. Если кубик бросается, попытка не засчитывается. Беговая дорожка должна быть ровной, нескользкой.

### **Рекомендуемые упражнения для самостоятельной подготовки по выполнению нормативов челночный бег.**

#### *Упражнения на координационной лестнице*

Прежде чем переходить к упражнениям направленных на увеличение длины или частоты шагов следует уделить внимание координационным упражнениям, выполняемых на получившей широкое признание напольной лестнице. При ее отсутствии можно просто нарисовать лестницу на полу или на асфальте.

Обучая детей упражнениям на координационной лестнице, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым и взрывным, наращивая координационную сложность.

Упражнения могут выполняться школьниками разных классов в групповой и индивидуальной работе, на одной из станций круговой тренировки, эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и др.

Упражнения на напольной лестнице можно разделить на несколько групп:

- упражнения в ходьбе;
- беговые упражнения;
- прыжки;
- упражнения в упорах.

Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз; некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения; включения в работу рук или применения отягощений.

#### *Упражнения в ходьбе*

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же с высоким подниманием бедра.
3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
5. То же левым боком.

6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

7. То же левым боком.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

9. То же левым боком.

10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

11. То же левым боком.

#### *Беговые упражнения*

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. То же с высоким подниманием бедра.

3. То же с захлестыванием голени назад.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. То же с высоким подниманием бедра.

6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.

7. То же с высоким подниманием бедра.

8. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

9. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

10. То же левым боком.

11. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой. 12. То же левым боком.

13. И.п. – стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.

14. То же левым боком.

15. Бег с высоким подниманием бедра и с максимальной частотой движений.

16. Выполнение максимально быстрых движений руками (как при беге) стоя на месте.

17. Бег на месте в максимальном темпе.

18. И.п. – небольшой выпад правой (левой) вперед. Менять положение ног в максимальном темпе.

19. То же с небольшим продвижением вперед.

20. Пробегание отрезка 30–40 м с последующим ускорением

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	Д	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
		М	145	155	160	170	175	180	185	190	195	200
	Поднимание туловища	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
		М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
Координация	Челночный бег	Д	12,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
	4х9 м (с)	М	12,0	11,7	11,4	ИД	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8

### Комплекс упражнений № 1

#### (Силовая направленность)

1. Из положения сед руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из положения упор лежа на полу отжимание от пола, сгибая и выпрямляя руки.
3. Из положения основной стойки приседание с выносом рук с гантелями вперед и с последующим возвращением в исходное положение.
4. Из положения лежа на животе, руки за головой поднимание и опускание туловища, отводя голову и локти назад, прогибая спину.
5. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища одновременно поднимать и опускать ноги с туловищем, складываясь в «перочинный ножик».
6. Из положения основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

### Комплекс упражнений № 2

#### (Силовая направленность)

Выполнить по принципу круговой тренировки 3-4 круга.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Прогибание из положение лежа лицом вниз, руки вверх. Положение прогиба обозначить.
3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине или сидя с опорой руками сзади. Или лежа на спине, носки закреплены, поднимание туловища.
4. Подтягивание в висе лежа.
5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о гимнастическую скамейку.

### Комплекс упражнений № 3

#### (Силовая направленность)

И.п . сед на скамейки верхом , гантели весом 1-2 кг.

до горизонтального положения, затем опустить ее с другой стороны. Поднимание кисти кверху и опускать, не отрывая предплечье от бедер; чередовать хват сверху и снизу.

2.Сед на скамейки верхом гиря весом 5кг внизу, локтями опереться на внутренние части бедра. Поднимать и опускать кисти кверху, не отрывая предплечья от бедра. чередовать хват сверху и снизу.

3. И.п лежа на полу, упор на пальцах с опорой бедрами о скамейку.

Сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах. Вдох делать перед разгибанием рук, выдох при сгибании.

4. И.п. Туловище наклоненно вперед до горизонтального положения, руки с гантелями весом 2-3 кг опущены вниз.

Поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения, не разгибая туловища.

5.И.п. основная стойка гантель 2-3 кг (или набивной мяч) внизу слева.

Поднять гантель , затем опустить ее с правой стороны, не сгибая ног в коленях. Вдох делать при поднимании, выдох при опускании.

6.И.П – ноги врозь, в руках гантель или набивной мяч слева.

Поднять гантель вверх

7.И.П – сед в руках гантель или набивной мяч.

Поднимание и опускание туловища.

8. И.п сед в руках гантель или набивной мяч.

Скручивание туловища вправо и влево .

9.Сед упор сзади прямые ноги на весу.

Вращение ног по конусу (между голеностопом зажат набивной мяч) в одну и другую сторону.

10.И.п – лечь на спину, руки в сторону.

Поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в правую и левую сторону.

### ***Комплекс упражнений №1 скорости***

1. Энергичная ходьба на месте, высоко поднимая колени с акцентом на 3-й, 7-й счет под левую ногу. Туловище держать прямо.
2. И.п – широкая стойка, руки вперед скрестно правой, ладони вниз.1-7 смена положения рук на каждый счет,8-и.п
3. Выполнение в постепенно увеличиваемом темпе бега на месте.
4. Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.
5. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками о стену 2-3 раза со значительным снижением скорости.
6. Бег с захлестом голени назад на месте, с максимальной частотой движения.
7. Выполнение в постепенно увеличиваемом темпе бега на месте.
8. Прыжки через какой-либо предмет( скамейку, набивные мячи).
9. Прыжки со скакалкой.
10. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.
11. Сед упор руками сзади поочередное выпрямление ног .(«велосипед»)

### ***Комплекс упражнений №2 скорости***

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 3-4, интервал отдыха – 2-3 мин).
- 4.бег со скакалкой.
5. «Семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов в единицу времени.
- 6.Бег на месте через скакалку с изменением темпа.
- 7.челночный бег.
- 8.Максимально быстрый бег на 10-15м с наименьшим количеством шагов.

### ***Комплекс упражнений №1 Скоростно – силовые качества***

- 1.Прыжки на одной и двух ногах на месте.
2. То же с продвижением вперед.
3. Прыжки на двух ногах с поворотами направо и налево.
4. Прыжки на одной ноге с поворотами.
5. прыжки с высоты с мягким приземлением.
6. Перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую.
7. Прыжки через скакалку на двух ногах.
- 8.Прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад.

9. Тоже на одной ноге.

**Комплекс упражнений №2**  
**Скоростно – силовые качества**

**С использованием координационной лестницы.**

1. Исходное положение — стоя лицом к лестнице- Прыжки с высоким поднятием колен. Подпрыгивая, одна нога ставится в один отсек, колено дотягивается до груди во время прыжка..
2. Прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы.
3. Кроличьи прыжки. Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы. Держать ступни вместе, как будто они соединены.
4. Широкие прыжки. Ступни находятся за лестницей и каждый шаг делается на уровне последующего лестничного отсека. В прыжке попытаться коленями достать до плеч. Держать прямую осанку, следить за бедрами, они не должны отводиться вбок.
5. Прыгать двумя ногами, затем ноги раздвинуть в следующем отсеке, затем обратно и соединить в следующем. Варианты упражнения: Обе ноги вне лестницы и правая внутри, затем обе ноги вне и левая внутри; обе ноги вне лестницы, правая внутри, обе снаружи, левая внутри.
6. Лыжные прыжки: 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгать вперед и изменять положение в следующем отсеке из стороны в сторону.
7. Прыжки зиг-заг: внутри-снаружи, внутри-снаружи...
8. Прыжки с поворотами. Двигаться вперед прыжками через лестницу. Движение бедрами основное, но идет от ступней. Делать надо настолько быстро, насколько возможно. Ступни в этом упражнении перевернуты.
9. Боковые прыжки: 2 внутри, 2 снаружи.

**Комплекс упражнений №1**  
**на развитие выносливости**

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые ,при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд . Прыжки вперёд или на месте.
  2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.
  3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.
  4. Прыжки попеременно на одной ноге.
  5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.
  6. Два оборота скакалкой за один прыжок.
  7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
  8. Прыжки со скакалкой через препятствия.
- 
1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые ,при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд . Прыжки вперёд или на месте.
  2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.
  3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.
  4. Прыжки попеременно на одной ноге.
  5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.

6. Два оборота скакалкой за один прыжок.
7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

***Комплекс упражнений №2  
на развитие выносливости***

1. Бег с ускорением и изменением направления – 1 мин.
2. Серии прыжков – 15-20 с; в первой серии прыжки выполняют с максимальной частотой; после минутного отдыха – серия прыжков на максимальную высоту.
3. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях – 1-1,5 мин, затем отдых 30 с. И так несколько серий, можно с отягощениями 2-5 кг.
4. Лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые. Приподнимать ноги под разным углом 30,45,60,90 держать их в таком положении до 20-30 секунд.
5. Лежа на правом боку, ноги вместе, руки свободно. Поднять левую ногу в сторону, опустить, согнуть левую ногу, попытаться коснуться подбородком колена. Повторить 6-8 раз на левом и правом боку.
6. И.п. – лежа на животе, руки за головой в замок. Приподнимать то левую, то правую ногу. Повтор 8-10 раз на каждую ногу.
7. Упражнение «лодочка».
8. И.п. – лежа, руки в стороны. Прогнуться – руки развести в стороны. Повторить 6-8 раз.

***Комплекс упражнений  
с мячами развитие ловкости***

1. И.п. Ноги на ширине плеч, руки с маленькими мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.
2. То же, но мячи выпускать поочередно.
3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую одновременно хватом сверху и снизу.
4. И.п. Партнёры находятся в низком приседе лицом друг к другу. Передачи мяча в парах любым способом на расстоянии 2-3 м.
5. То же, но из положения стоя на коленях.
6. То же, но из положения лежа на животе.
7. И.п. Партнёры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнёров держит волейбольный мяч. Передача мяча между партнёрами с поворотом туловища вправо и влево.
8. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.
9. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмёркой» вокруг ног.