

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»  
Протокол №1 от 27.08.2018 г.  
заседания методического совета

«Утверждено»  
Приказ № 293-о от 30.09.2018 г.



Директор МБУ ДО ЦВР  
И.В. Семенов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

Возраст воспитанников -12-17 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – физкультурно-спортивная

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

Игнатенко Маргарита Николаевна

## Пояснительная записка

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно **актуальна**, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Правильно организованные занятия физической культурой и спортом способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических, духовных сил и способностей подростка, его самоопределения и саморазвития. Осуществить эту задачу возможно, ориентируясь свою деятельность на современные идеи оптимизации физического воспитания. Организация системы дополнительного образования в общеобразовательных школах предоставляет нам такую возможность.

**Новизну программы** определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Данная программа является модифицированной. Образовательная программа адекватна задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности. В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка. Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

Сроки реализации программы: 2 года.

**Цель программы** – содействие разностороннему развитию личности средствами и методами физической культуры.

### **Задачи:**

#### *1. Оздоровительные*

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

#### *2. Образовательные*

- обучение обучающихся технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить подростков составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

#### *3. Воспитательные*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям атлетической гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В целях рационального использования времени, изучение отдельных тем теории осуществляется в процессе практических занятий.

Для повышения интереса занимающихся используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами.

На занятиях систематически оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, формируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Своеобразной формой контроля является участие в соревнованиях, спортивных праздниках, достижение занимающимися более высокого уровня технической и физической подготовленности. Тестирование уровня технической и физической подготовленности занимающихся проводится в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

1-й год обучения 136 часа, которые распределяются следующим образом:

- Основы знаний. 2 ч.
- Гигиена, врачебный контроль. 10 ч.
- Гимнастическая терминология. 2 ч.
- Общая физическая подготовка. 40 ч.
- Спортивные виды гимнастики. 56 ч.
- Нетрадиционные виды гимнастики 24 ч.
- Участие в соревнованиях и показательных выступлениях 2 ч.

### **Возраст обучающихся**

В секцию «Спортивный калейдоскоп» принимаются все желающие мальчики и девочки, юноши девушки в возрасте 12-17 лет (6-11 класс), не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 15 человек в одной группе.

### **В процессе обучения используются следующие методы:**

1 Группа методов - методы этапа восприятия - усвоения. К их числу относятся:

а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала:- рассказ, объяснение, беседа;

б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация моделей;

в) метод самостоятельной работы с источниками: книгой, схемами, альбомами.

2. Группа методов - методы этапа усвоения - воспроизведения. Они составляют три подгруппы:

а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;

б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.

3. Группа методов - методы этапа воспроизведения - выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.

К методам этапа воспроизведения - выражения относятся 2 подгруппы методов:

а) учебно-творческие: самостоятельный поиск и оформление результатов;

б) учебно-практические: практический анализ результатов деятельности.

### **В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:**

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповое;

- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основными формами занятий являются индивидуальные и групповые занятия, тренировочные занятия, т.е. во время каждого занятия в группе каждому ребенку уделяется отдельное время и осуществляется индивидуальный подход. По окончании определенного цикла занятий проводятся соревнования по отдельным показателям физической подготовленности.

**Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:**

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- рубежный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

**Контроль осуществляется в следующих формах:**

- анкетирование; (Приложение №1)
- соревнования;
- проверка дневников самоконтроля;
- выполнение тренировочных упражнений. (Приложение №2)

**Критерии оценивания**

*Уровень «высокий»*

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- обучающийся применяет на практике ЗУН.

*Уровень «средний»*

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

*Уровень «низкий»*

- обучающийся владеет техникой классических упражнений.

**Режим занятий:**

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических часа.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- контрольные испытания – май месяц;
- контрольные соревнования декабрь, апрель;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований города и учреждения.

**Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов**

К концу года обучения учащиеся должны получить:

**Знания:** - основы спортивной тренировки;

- правила оказания первой помощи;
- правила регулирования тренировочной нагрузки;
- питание при занятиях спортом;
- правила самостоятельной разминки.

- Умения:** - правильно использовать спортивные снаряды;  
 - координировать нагрузку;  
 - практически выполнять приемы массажа;  
 - вести дневники самоконтроля.

**Материально-техническая база для реализации программы:**

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гантели разного веса.
8. Обручи гимнастические.
9. Скакалки гимнастические.
10. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
11. Секундомер.
12. Рулетка.
13. Фитбол мячи

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1: Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. История развития гимнастики.	2	2		Конспект
<b>Раздел 2 Гигиена.</b>					
1	Личная гигиена	4	4	-	Конспект.
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	Конспект. Практическое занятие
<b>Раздел 3 Гимнастическая терминология.</b>					
1	Значение терминологии в гимнастики	2	2	-	Конспект.
<b>Раздел 4 Общая физическая подготовка.</b>					
1	Легкоатлетические упражнения.	16	-	16	Практическое занятие
2	Спортивные игры.	12	-	12	Практическое занятие
3	Лыжная подготовка	12	-	12	Практическое занятие
<b>Раздел 5 Спортивные виды гимнастики.</b>					
1	Акробатика.	20	2	18	Конспект. Практическое занятие
2	Спортивная гимнастика	20	2	18	Конспект. Практическое занятие
3	Художественная гимнастика.	16	2	14	Конспект. Практическое занятие
<b>Раздел 6 Нетрадиционные виды гимнастики</b>					
	Ритмическая гимнастика.	12	2	10	Конспект. Практическое занятие
	Хатха-йога.	12	2	10	Конспект. Практическое занятие
<b>Раздел 7 : Участие в соревнованиях и показательных выступлениях</b>					
1	Участие в соревнованиях. Итоговое занятие	2		2	Практическое занятие
<b>Всего</b>		<b>136</b>	<b>22</b>	<b>114</b>	

### Календарно-тематический план на 2018-2019 год

№ п/п	Дата занятия (2гр)	Корректировка дата	Дата занятия (1гр)	Корректировка дата	Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
								Теория	Практика
1					2	Основы знаний. История развития гимнастики.	<i>Теория:</i> Т/б на занятиях гимнастикой. История развития гимнастики.	2	
2					2	Гигиена. Личная гигиена.	<i>Теория.</i> Понятие «Гигиена». Правила и задачи гигиены	2	
3					2	Гигиена. Личная гигиена.	<i>Теория.</i> Правила гигиены	2	
4					2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	<i>Теория.</i> Содержание дневника самоконтроля	2	
5					2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	<i>Теория.</i> Сущность, задачи и формы врачебного контроля	2	
6					2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	<i>Практика.</i> Правила ведение дневника самоконтроля.		2
7					2	Гимнастическая терминология. Значение терминологии в гимнастики	<i>Теория.</i> Основные термины в гимнастике. Значение терминологии в гимнастики.	2	
8					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика.</i> Бег в среднем темпе 3-5 мин.		2
9					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика.</i> Бег в среднем темпе 5 мин.		2
10					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика:</i> Бег по пересеченной местности 5 мин		2
11					2	Общая физическая подготовка.	<i>Практика:</i> Бег по пересеченной местности с		2

						Легкоатлетические упражнения.	выполнением задания		
12					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика:</i> Обучение прыжкам в высоту		2
13					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика:</i> Закрепление обучению прыжкам в высоту		2
14					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика:</i> Прыжок в длину с разбега.		2
15					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика:</i> Выполнение контрольных нормативов.		2
16					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Основные приемы мяча в волейболе		2
17					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Виды подачи в волейболе		2
18					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Основные способы передачи и ловли мяча в баскетболе		2
19					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Учебная игра в баскетбол		2
20					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Технические элементы спортивных игр.		2
21					2	Общая физическая подготовка. Спортивные	<i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами		2

						игры.	спортивных игр.		
22					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Ходьба на лыжах 1,5 км		2
23					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	<i>Практика.</i> Обучение одношажному ходу		2
24					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	<i>Практика.</i> Обучение двухшажному ходу.		2
25					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	<i>Практика.</i> Обучение трехшажному ходу		2
26					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	<i>Практика.</i> Ходьба на лыжах свободным стилем.		2
27					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	<i>Практика.</i> Подвижные и эстафеты игры на лыжах.		2
28					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Теория.</i> Правила т/б во время занятий акробатикой. Виды гимнастики	2	
29					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Обучение кувырку вперед и назад		2
30					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Обучение стойке на голове		2
31					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Обучение стойке на руках		2

32					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Обучение гимнастическому элементу «мост»		2
33					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Обучение гимнастическому элементу «колесо»		2
34					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Переворот вперед через прямые руки		2
35					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Закрепление ранее изученных элементов		2
36					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Составление и выполнение акробатических комбинаций и соединений.		2
37					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Отработка акробатической комбинации		2
38					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Теория.</i> Названия гимнастических снарядов. Правила т/б.	2	
39					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Обучения прыжкам через «козла».		2
40					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Закрепления обучению прыжкам через «козла».		2
41					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Обучения маховым движениям на «коне» с ручками		2
42					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Закрепление обучению маховым движениям на		2

43					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Обучение подъему переворотом на перекладине		2
44					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Закрепление обучению подъема переворотом на перекладине		2
45					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Обучение подъему разгибом		2
46					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Закрепление обучению подъема разгибом		2
47					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика	<i>Практика.</i> Совершенствование изученных элементов на снарядах		2
48					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Теория.</i> Использование музыки в художественной гимнастике.	2	
49					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Практика.</i> Танцевальные упражнения.		2
50					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Практика.</i> Обучение акробатическим элементам с мячом		2
51					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Практика.</i> Закрепление обучению акробатическим элементам с мячом		2
52					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Практика.</i> Обучение акробатическим элементам с обручем		2
53					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Практика.</i> Закрепление обучению акробатическим элементам с		2

						я гимнастика.	обручем		
54					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Практика.</i> Обучение акробатическим элементам с лентами		2
55					2	Спортивные виды гимнастики. Художественная гимнастика.	<i>Практика.</i> Составление и отработка комбинаций		2
56					2	Нетрадиционные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.	<i>Теория.</i> Влияние занятий ритмической гимнастикой на детский организм.	2	
57					2	Нетрадиционные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.	<i>Практика.</i> Подбор музыки. Упражнений для вводной части занятия.		2
58					2	Нетрадиционные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.	<i>Практика.</i> Упражнения ритмической гимнастики, способствующие развитию физических качеств.		2
59					2	Нетрадиционные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.	<i>Практика.</i> Обучение комплексу упражнений ритмической гимнастики.		2
60					2	Нетрадиционные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.	<i>Практика.</i> Закрепление обучению комплекса упражнений ритмической гимнастики.		2
61					2	Нетрадиционные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.	<i>Практика.</i> Составление комплекса упражнений ритмической гимнастики.		2
62					2	Нетрадиционные виды гимнастики. Хатха-йога.	<i>Теория.</i> Основные понятия «хатха-йоги».	2	
63					2	Нетрадиционные виды	<i>Практика.</i> Упражнения		2

						гимнастики. Хатха-йога.	хатха-йоги. Основные позы для отдыха.		
64					2	Нетрадиционн ые виды гимнастики. Хатха-йога.	<i>Практика.</i> Обучение упражнениям на подвижность позвоночника и ребер.		2
65					2	Нетрадиционн ые виды гимнастики. Хатха-йога.	<i>Практика.</i> Обучение упражнениям на пластичность мышц спины и сухожилий ног.		2
66					2	Нетрадиционн ые виды гимнастики. Хатха-йога.	<i>Практика.</i> Закрепление обучению упражнениям на пластичность мышц спины и сухожилий ног.		2
67					2	Нетрадиционн ые виды гимнастики. Хатха-йога.	<i>Практика.</i> Закрепление обучению упражнениям на подвижность позвоночника и ребер.		2
68					2	Участие в соревнованиях и показательных выступлений	<i>Практика.</i> Участие в соревнования х.		2
	Итог							22	114
								136	

## **Используемая и рекомендуемая литература.**

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. ВАКО, 2014.-152с.
2. Железняк. Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2011г. -134с.
3. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 2016 г.-430с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры.- М.: Дрофа, 2014.- 96с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности М.: Просвещение, 2009г.-225с.
6. Котенко О.Л. Нетрадиционные виды гимнастики в физическом воспитании школьников: Метод. Рекомендации. – Тамбов: ТОИПКРО. 2015.-30с.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М. : Просвещение, 2011г.-287с.
- 8.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Мой друг-физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. 2014.
2. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2015.- 207с.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2013.- 155с.

**Методическое обеспечение программы**  
**Уровень воспитанности обучающихся по программе**  
**«Спортивный калейдоскоп»**

Оценивание проводится по шкале от 1 до 5, где:

«1» - я не принимаю указанную позицию;

«2» – я думаю, этого у меня еще нет;

«3» – мне трудно дать точную оценку;

«4» – я думаю, что это свойственно мне;

«5» – я достиг понимания, осознал, что я руководствуюсь этим в жизни;

Критерии оценки и показатели	Само- оценка	Оценка педагога	Итоговая оценка
<b>I. Интеллектуальный уровень</b>			
Эрудиция			
Культура речи			
Логика мышления (индукция, дедукция, анализ, синтез, сравнение, аргументация)			
Самостоятельность и творчество			
Использование дополнительных источников			
<b>II. Нравственная позиция как система ценностных ориентаций и поведения</b>			
Понимание целостности и единства развития человека, общества и природы			
Осознание роли человека в преобразовании окружающей действительности и охраны природы			
Потребности и умения отстаивать свои взгляды и убеждения			

Ответственное отношение к учению			
Трудолюбие			
Осознание прав и обязанностей человека в обществе			
Уважение государственных символов, традиций, бережное отношение к истории своего народа			
Потребность в служении Отечеству и народу			
Готовность к сознательному выбору профессии			
Понимание духовно-нравственных ценностей в жизни человека как формы общественного сознания и бытия			
Понимание сознательной дисциплины как нормы духовно-нравственных отношений, самоконтроль и саморегуляция поведения			
Понимание взаимосвязи внутренней и внешней культуры человека			
Осознание активной роли личности в становлении характера и собственного достоинства			
Неприятие безнравственного поведения			
Внесение эстетики в жизнедеятельность			
Сознательное отношение к укреплению своего здоровья			
Отрицательное отношение к вредным привычкам			

**Методика аттестации обучающихся по программе  
«Спортивный калейдоскоп»**

**Комплексное силовое упражнение:**

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

**Комбинированное силовое упражнение на перекладине:**

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

**Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):**

Время выполнения	Оценка
2мин. 40сек.	«3»
2мин. 30сек.	«4»
2мин. 25сек.	«5»

**Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения**

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
5мин. 05сек.	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

**Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения**

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	«3»	6мин. 05сек.	«3»
5мин. 10сек.	«4»	5мин. 50сек.	«4»
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»
3100 метров			
15мин. 10сек.	«3»	15мин. 50сек.	«3»
14мин. 40сек.	«4»	15мин. 20сек.	«4»

14мин.20сек.	«5»	15мин.00сек.	«5»
--------------	-----	--------------	-----

### Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ ( $78^\circ$ )	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины ( $45^\circ$ )	Удовлетворительно
	4. Наклон вперед согнутой спиной менее $45^\circ$	Плохо
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Отлично
	2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Хорошо
	3. Согнутые ноги, плечи под углом $45^\circ$	Удовлетворительно
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом $30^\circ$	Плохо
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Отлично
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Хорошо
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Удовлетворительно