

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 укреплению здоровья;
- 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.

2-й год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом:

- Основы знаний. 2 ч.
- Основы медицинских знаний. 16 ч.
- Гимнастическая терминология. 2 ч.
- Общая физическая подготовка. 52 ч.
- Спортивные виды гимнастики. 70 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;
- выполнение контрольных нормативов. (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
11. Секундомер.
12. Рулетка.

1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Основы знаний					
1	Вводное занятие. Виды гимнастики. Истоки гимнастики.	2	2		Конспект
Раздел 2 Основы медицинских знаний					
1	Виды травм.	6	6	-	Конспект.
2	Первая помощь при получении спортивных травмах	10	6	4	Конспект. Практическое занятие
Раздел 3 Общая физическая подготовка.					
1	Легкоатлетические упражнения.	20	-	20	Практическое занятие
2	Спортивные игры.	18	-	18	Практическое занятие
3	Лыжная подготовка	14	-	14	Практическое занятие
Раздел 4 Спортивные виды гимнастики.					
1	Акробатика.	40	2	38	Конспект. Практическое занятие
2	Спортивная гимнастика	20	2	18	Конспект. Практическое занятие
3	Художественная гимнастика.	10	2	8	Конспект. Практическое занятие
Раздел 5 Гимнастическая терминология					
1	Значение терминологии в гимнастики	2	2	-	Конспект.
Раздел 7 : Участие в соревнованиях и показательных выступлениях					
1	Участие в соревнованиях. Итоговое занятие	2	-	2	Практическое занятие
Всего		144	20	124	

Календарно-тематический план на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Дата занятия (3гр)	Корректировка дата	Дата занятия (4гр)	Корректировка дата	Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
								Теория	Практика
1					2	Основы знаний. Виды гимнастики. Истоки гимнастики.	<i>Теория:</i> Т/б на занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. Современные, нетрадиционные виды гимнастики.	2	
2					2	Основы медицинских знаний. Виды травм.	<i>Теория.</i> Классификации и виды травм.	2	
3					2	Основы медицинских знаний. Виды травм.	<i>Теория.</i> Классификации и виды травм.	2	
4					2	Основы медицинских знаний. Виды травм.	<i>Теория.</i> Классификации и виды травм.	2	
5					2	Основы медицинских знаний. Первая помощь при получении спортивных травм	<i>Теория.</i> Профилактика травм.	2	
6					2	Основы медицинских знаний. Первая помощь при получении спортивных травм	<i>Теория.</i> Основные причины травматизма.	2	
7					2	Основы медицинских знаний. Первая помощь при получении спортивных травм	<i>Практика.</i> Основные причины травматизма.	2	
8					2	Основы медицинских знаний. Первая помощь при получении спортивных травм	<i>Практика.</i> Основные действия при оказании первой помощи.		2
9					2	Основы медицинских знаний. Первая помощь при получении	<i>Практика.</i> Основные действия при оказании		2

						спортивных травмах	первой помощи.		
10					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие упражнения.	<i>Практика.</i> Бег на короткие дистанции 30 м.		2
11					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие упражнения.	<i>Практика.</i> Бег на короткие дистанции 60 м.		2
12					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие упражнения.	<i>Практика.</i> Бег на короткие дистанции 100 м.		2
13					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие упражнения.	<i>Практика.</i> Бег на средние дистанции 1000 м.		2
14					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие упражнения.	<i>Практика.</i> Бег на средние дистанции 1500 м.		2
15					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие упражнения.	<i>Практика.</i> Бег по пересеченной местности 1500 м.		2
16					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие упражнения.	<i>Практика.</i> Бег по пересеченной местности 2000 м.		2
17					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетичес кие	<i>Практика.</i> Прыжки в длину с места.		2

						упражнения.			
18					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика.</i> Прыжки в длину с места. Выполнение контрольных нормативов.		2
19					2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения.	<i>Практика.</i> Выполнение контрольных нормативов.		2
20					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Технические элементы спортивных игр. Нижний прием мяча в волейболе.		2
21					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Технические элементы спортивных игр. Верхний прием мяча в волейболе.		2
22					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Технические элементы спортивных игр. Верхняя и нижняя подача мяча в волейболе.		2
23					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Технические элементы спортивных игр. Учебная игра в волейбол		2
24					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Технические элементы спортивных игр. Виды передач мяча в баскетболе.		2
25					2	Общая	<i>Практика.</i>		2

						физическая подготовка. Спортивные игры.	Тактика игры в баскетболе.		
26					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Технические элементы спортивных игр. Учебная игра в баскетбол		2
27					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.		2
28					2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	<i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.		2
29					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Ходьба на лыжах 3000 м попеременным ходом.		2
30					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Передвижение на лыжах 4000 м свободным ходом.		2
31					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Ходьба на лыжах 3000 м с учетом времени.		2
32					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Ходьба на лыжах 2000 м свободным ходом.		2
33					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		2

34					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		2
35					2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка.	<i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		2
36					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности во время занятий акробатикой.	2	
37					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Кувырок назад в стойку на руках.		2
38					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Переворот в сторону на одной руке.		2
39					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Переворот в перед через прямые руки с разбега.		2
40					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Выполнение элемента «мост» из положения стоя ноги врозь.		2
41					2	Спортивные виды гимнастики.	<i>Практика.</i> Выполнение элемента		2

						Акробатика.	«шпагат».		
42					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Переворот вперед с головы		2
43					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики.		2
44					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Элемент «ласточка».		2
45					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. «коробочка»		2
46					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Кувырок назад в стойку ноги врозь.		2
47					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Переворот в сторону		2
48					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Элемент «рандат», прыжок ноги врозь.		2

49					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Выполнение элемента «фляк».		2
50					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Выполнение элемента «фляк».		2
51					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Выполнение элемента «фляк».		2
52					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Выполнение элемента «фляк».		2
53					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Выполнение отдельных элементов акробатики. Выполнение элемента «рандат», «фляк».		2
54					2	Спортивные виды гимнастики. Акробатика.	<i>Практика.</i> Составление и выполнение акробатических комбинаций из 8 и более элементов.		2
55					2	Спортивные виды гимнастики.	<i>Практика.</i> Составление и выполнение акробатических		2

						Акробатика.	комбинаций из 8 и более элементов.		
56					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности. Названия гимнастических снарядов.	2	
57					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Опорный прыжок. Страховка и самостраховка.		2
58					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Опорный прыжок. Страховка и самостраховка.		2
59					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Упражнения на снаряде «конь-махи»		2
60					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Упражнения на снаряде «конь-махи»		2
61					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Упражнения на снаряде «конь-махи»		2
62					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Упражнения на перекладине		2
63					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Упражнения на перекладине		2
64					2	Спортивные виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	<i>Практика.</i> Упражнения на параллельных брусьях		2
65					2	Спортивные	<i>Практика.</i>		2

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.

Анкетирование

**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
I. Интеллектуальный уровень			
Эрудиция			
Культура речи			
Логика мышления (индукция, дедукция, анализ, синтез, сравнение, аргументация)			
Самостоятельность и творчество			
Использование дополнительных источников			
II. Нравственная позиция как система ценностных ориентаций и поведения			
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты. 2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°) 3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°) 4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45° 	<p>Отлично</p> <p>Хорошо</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Плохо</p>
Мост гимнастический	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу 2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали 3. Согнутые ноги, плечи под углом 45° 4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30° 	<p>Отлично</p> <p>Хорошо</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Плохо</p>
Шпагат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны 2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны 3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны 	<p>Отлично</p> <p>Хорошо</p> <p>Удовлетворительно</p>