

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»

Протокол №1 от 28.08.2018 г.
заседания методического совета

«Утверждено»

Приказ № 293-о от 30.08.2018 г.



Директор МБУ ДО «ЦВР»
Семёнов И.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

Возраст воспитанников – 12-17 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – физкультурно-спортивная

Составитель:

педагог дополнительного образования

Игнатенко Маргарита Николаевна

Салехард

2018

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, ориентируя 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.

Режим занятий:

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

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Объём программы: 280 часов.

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

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

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

- 1 Основы знаний. 2 ч.
- 2 Основы медицинских знаний. 16 ч.
- 3 Общая физическая подготовка. 52 ч.
- 4 Спортивные виды гимнастики. 70 ч
- 5 Гимнастическая терминология. 2 ч.
- 6 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 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 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.

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;
- правила самостоятельной разминки.

Умения:

- правильно использовать спортивные снаряды;
- координировать нагрузку;

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.

Личностное развитие обучающегося**1. Способность определять ценности и смыслы учения:**

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- положительное отношение к учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

2.Смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Учащийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;

3.Способность к нравственно-этической ориентации:

- знания основных моральных норм поведения;
- формирование этических чувств: сочувствия, стыда, вины, как регуляторы морального поведения;
- осознание своей гражданской идентичности;
- понимания чувств одноклассников, педагогов, других людей и сопереживание им;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе учебного материала;
- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения;
- способность ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях.

На метапредметном уровне**Развитие регулятивных универсальных учебных действий**

- способность организовать учебную деятельность: целеполагание; планирование; прогнозирование; контроль; коррекция; оценка;
- способность к целеполаганию - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- способность к планированию - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- способность к прогнозированию – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
- способность к контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;

- способность к коррекции – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
- способность к оценке – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- способность к саморегуляции: мобилизация сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Развитие познавательных универсальных учебных действий.

Общеучебные универсальные действия:

- способность самостоятельно выделить и формулировать познавательные цели;
- способность к поиску и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- способность к структурированию знаний;
- способность к осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме;
- способность выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- способность к рефлексии способов и условий действия: контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- способность понимания и адекватная оценка языка средств информации;
- способность постановки и формулирования проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- способность к знаково-символическим действиям:
 - моделированию;
 - преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- способность к анализу, синтезу, сравнению, классификации объектов по выделенным признакам;
- способность к подведению под понятий, выведению следствий;
- способность установления причинно-следственных связей;
- способность построения логической цепи рассуждений;
- способность доказывать и находить доказательство;
- способность выдвижения гипотез и их обоснование;
- способность к постановке и решению проблемы: формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Развитие коммуникативных универсальных учебных действий

- способность к учебному сотрудничеству с педагогом и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- способность к умению ставить вопросы (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации);
- способность разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
- способность управления поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера);
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний. История развития гимнастики.	2	2	0	Конспект. Практическое занятие
2	Гигиена.	10	8	2	Конспект. Практическое занятие
2.1	Личная гигиена.	4	4	-	Конспект.
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	Конспект. Практическое занятие
3	Гимнастическая терминология.	2	2	0	
3.1	Значение терминологии в гимнастики	2	2	-	Конспект.
4	Общая физическая подготовка.	40	0	40	
4.1	Легкоатлетические упражнения.	16	-	16	Практическое занятие
4.2	Спортивные игры.	12	-	12	Практическое занятие
4.3	Лыжная подготовка	12	-	12	Практическое занятие
5	Спортивные виды гимнастики.	56	6	50	
5.1	Акробатика.	20	2	18	Конспект. Практическое занятие
5.2	Спортивная гимнастика	20	2	18	Конспект. Практическое занятие
5.3	Художественная гимнастика.	16	2	14	Конспект. Практическое занятие
6	Нетрадиционные виды гимнастики	24	4	20	
6.1	Ритмическая гимнастика.	12	2	10	Конспект. Практическое занятие
6.2	Хатха-йога.	12	2	10	Конспект. Практическое занятие
7.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	2	0	2	Практическое занятие
Итого		136	22	114	

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (2 ч.)

Влияние занятий гимнастикой на здоровье, развитие физических качеств. История развития гимнастики.

Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль. (10 ч.)

2.1 Личная гигиена.

Теория. Понятие «гигиена». Правила и задачи гигиены

2.2 Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Содержание и правила ведения дневника самоконтроля.

Практика. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3. Гимнастическая терминология. (2 ч.)

3.1 Значение терминологии в гимнастики.

Теория. Основные термины в гимнастике. Значение терминологии в гимнастики.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (40 ч.)

4.1 Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Выполнение контрольных нормативов.

4.2 Спортивные игры.

Практика. Технические элементы спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

4.3 Лыжная подготовка.

Практика. Изучение основных способов ходьбы. Ходьба на лыжах 1,5 – 2 км. Подвижные и эстафеты игры на лыжах.

Раздел 5. Спортивные виды гимнастики. (56 ч.)

5.1 Акробатика.

Теория. Правила техники безопасности во время занятий акробатикой.

Практика. Изучение отдельных элементов акробатики. Составление и выполнение акробатических комбинаций и соединений.

5.2 Спортивная гимнастика.

Теория. Названия гимнастических снарядов. Правила техники безопасности.

Практика. Прыжки, упражнения на снарядах. Страховка и самостраховка.

5.3 Художественная гимнастика.

Теория. Использование музыки в художественной гимнастике.

Практика. Танцевальные упражнения. Упражнения с предметами (мяч, обруч, лента). Составление акробатических комбинаций с предметами.

Раздел 6. Нетрадиционные виды гимнастики. (24 ч.)

6.1 Ритмическая гимнастика.

Теория. Влияние занятий ритмической гимнастикой на детский организм. Компоненты ритмической гимнастики. Контроль и самоконтроль на занятиях ритмической гимнастикой.

Практика. Подбор музыки. Упражнений для вводной части занятия. Упражнения ритмической гимнастики, способствующие развитию физических качеств. Упражнения на расслабление.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики.

6.2 Хатка-йога.

Теория. Определение «хатха-йоги». Направленность гимнастики китайских йогов. «Асаны» - канонизированные позы. Названия поз.

Практика. Упражнения хатха-йоги. Основные позы для отдыха. Упражнения на пластичность мышц спины и сухожилий ног. Упражнения на подвижность позвоночника и ребер. Упражнения для улучшения функции органов брюшной полости, нервной системы и укрепления мышц туловища. Упражнения на улучшение функций головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения и обоняния, на нормализацию работы пищеварительного аппарата, щитовидной железы, на развитие мышц шей и плеч.

Раздел 7. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (2 ч.)

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы знаний. Виды гимнастики. Истоки гимнастики.	2	2	0	Конспект.
2	Основы медицинских знаний.	16	10	6	
2.1	Виды травм.	6	6	-	Конспект.
2.2	Первая помощь при получении спортивных травм	10	4	6	Конспект. Практическое занятие
3	Общая физическая подготовка.	52	0	52	
3.1	Легкоатлетические упражнения.	20	-	20	Практическое занятие
3.2	Спортивные игры.	18	-	18	Практическое занятие
3.3	Лыжная подготовка	14	-	14	Практическое занятие
4	Спортивные виды гимнастики.	70	6	64	
4.1	Акробатика.	40	2	38	Конспект. Практическое занятие
4.2	Спортивная гимнастика	20	2	18	Конспект. Практическое занятие
4.3	Художественная гимнастика.	10	2	8	Конспект. Практическое занятие
5.	Гимнастическая терминология.	2	2	0	
5.1	Значение терминологии в гимнастики	2	2	-	Конспект.
6.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	2	0	2	
Итого		144	20	124	

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

Виды гимнастики. Истоки гимнастики. Современные, нетрадиционные виды гимнастики.

Раздел 2. Основы медицинских знаний. (16 часов)

2.1 Виды травм.

Теория. Классификации и виды травм.

2.2 Первая помощь при получении спортивных травм.

Теория. Профилактика травм. Основные причины травматизма.

Практика. Основные действия при оказании первой помощи.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (52 часа)

3.1 Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места. Выполнение контрольных нормативов.

3.2 Спортивные игры.

Практика. Технические элементы спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

3.3 Лыжная подготовка.

Практика. Ходьба на лыжах 3 - 4 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Раздел 4. Спортивные виды гимнастики. (70 часов)

4.1 Акробатика.

Теория. Правила техники безопасности во время занятий акробатикой.

Практика. Выполнение отдельных элементов акробатики. Составление и выполнение акробатических комбинаций из 8 и более элементов.

4.2 Спортивная гимнастика.

Теория. Названия гимнастических снарядов. Правила техники безопасности.

Практика. Прыжки, упражнения на снарядах. Страховка и самостраховка.

4.3 Художественная гимнастика.

Теория. Использование музыки в художественной гимнастике

Практика. Выполнение элементов с предметами (мяч, обруч).

Раздел 5. Гимнастическая терминология. (2 часа)

5.1 Значение терминологии в гимнастике.

Теория. Понятие терминология. Основные термины в гимнастике.

Раздел 6. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (2 ч.)

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. Гири 16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Обручи гимнастические.
10. Скакалки гимнастические.
11. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
12. Секундомер.
13. Рулетка.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год			34	34	
2 год			36	36	

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.

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.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 2012.- 220с.
2. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. М.: Вентана-Графф, 2003. -40с.

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	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78 °)	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45 °)	Удовлетворительно
	4. Наклон вперед согнутой спиной	

	менее 45 °	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 °	Удовлетворительно
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30 °	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