

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нифантовская школа»**

РАССМОТРЕНА методическим советом (протокол от 26.08.2024 №1)	ПРИНЯТА педагогическим советом (протокол от 29.08.2024 №1)	УТВЕРЖДЕНА приказом директора  (приказ от 29.08.2024 №127)
--	--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный турист»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 10-16 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы –

тренер-преподаватель,

Тишкина Людмила Николаевна

д. Нифантово
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основным ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа рассчитана на учащихся 5 – 9 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ «Нифантовская школа» (утверждено приказом директора от 29.08.2024 № 127).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Педагогическая целесообразность. Изучение спортивного туризма и ориентирования позволяет создать благоприятные условия для развития самостоятельности обучающихся. В ходе обучения по программе совершенствуются физические, морально-волевые качества.

Новизна программы обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития ребёнка является одной из важных проблем. Спортивный туризм и ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться азартным бегом, умение общаться с природой.

Адресат программы: программа ориентирована на детей в возрасте 10-16 лет. Специальный отбор не проводится. Для обучения по программе необходимо предоставить медицинский допуск.

Объём программы: данная программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю в течение учебного года.

Срок освоения программы: нормативный срок освоения данной программы – 1 год.

Форма обучения – очная. Реализация программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Язык обучения: русский

Уровень программы: базовый

Режим занятий:

Длительность занятий: 40 мин – 1 раз в неделю по 2 часа. Предусмотрен десятиминутный перерыв в процессе занятия между академическими часами, физкультминутки. Между занятиями – перемена.

Количество детей в группе: 6-15 человек

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: знакомство с правилами вида спорта, техникой и тактикой спортивного туризма и ориентирования в соответствии с требованиями данной программы.

Задачи:

образовательные:

- сформировать навыки, необходимые для туриста;
- формировать культуру здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- содействовать формированию упорства в достижении результата;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества.

1.3. Учебный план

Учебный план на 2 часа в неделю по туризму

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы пешеходного, водного, лыжного туризма	33	3	30	Контрольные испытания
2	Туристский поход и организация быта в полевых условиях	3	1	2	Опрос
3	Основы спортивного ориентирования	10	1	9	Контрольные испытания
4	Основы медицинской подготовки	10	2	8	Опрос

5	Физическая подготовка	10	-	10	Контрольные испытания
6	Промежуточная аттестация	1	-	1	Зачётная работа
7	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	68	8	60	

1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1. Основы пешеходного, водного, лыжного туризма.

Основы пешеходного туризма.

Теория. Основные термины понятия в пешеходном туризме. Правила безопасности при занятиях пешеходным туризмом. Основное снаряжение для спортивного туризма. Правила обращения со страховочной системой. Знакомство со специальным снаряжением: карабин, спусковое устройство, жумар. Виды туристских узлов. Правила организации самостраховки на этапах. Виды технических этапов (препятствий). Правила прохождения технических этапов.

Практика. Отработка технических приёмов: работа со спусковым устройством, жумаром, карабинами. Прохождения этапов: движение по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с перилами, вертикальный и горизонтальный маятник, подъём, траверс, спуск. Прохождение полосы препятствий. Вязание узлов.

Основы лыжного туризма.

Теория. Основные термины и понятия в лыжном туризме. Снаряжение для лыжного туризма. Правила безопасности при занятиях лыжным туризмом. Правила прохождения этапов: слалом, тропление лыжни, переправа по тонкому льду.

Практика. Отработка основных технических приемов: переправа по тонкому льду. Транспортировка лыж.

Основы водного туризма.

Теория. Основные термины и понятия в водном туризме. Снаряжение для водного туризма. Виды туристских судов. Основные приёмы гребли. Правила безопасности при занятиях водным туризмом.

Практика. Работа со снаряжением: спасательный жилет, каска, весло. Отработка гребков.

Раздел 2. Туристский поход и организация быта в полевых условиях.

Теория. Виды походов. Основное групповое снаряжение. Личное снаряжение. Палатки: виды, способы установки. Правила безопасности в походе. Знаки МАС

Практика. Установка палаток. Подготовка списка группового снаряжения. Составление списка личного снаряжения. Укладка рюкзака. Передача сообщения с помощью знаков МАС.

Раздел 3. Основы спортивного ориентирования.

Теория. Основные понятия в ориентировании. Знакомство с картой, условными знаками карт, масштабом. Правила работы с компасом. Контрольный пункт, отметка на контрольном пункте. Виды дистанций спортивного ориентирования.

Практика. Чтение и изображение топографических знаков. Измерение расстояний по карте. Упражнения по отметке на КП. Упражнения на определение сторон света. Работа с компасом. Решение топографических заданий.

Раздел 4. Основы медицинской подготовки.

Теория. Правила личной гигиены в походе. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Походная аптечка. Виды ран. Правила обработки ран.

Практика. Задания по медицине, решение карточек. Наложение повязок на раны.

Раздел 5. Физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты. Бег по пересечённой местности. Имитация лыжного хода, имитация гребли.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Теория. Опрос.

Практика. Прохождение дистанции.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Подведение итогов освоения программы

1.5. Планируемые результаты.

По окончании реализации программы обучающиеся *будут знать*:

- краткую историю развития туризма и ориентирования в России и за рубежом;
- виды спортивного туризма и ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–туристов и ориентировщиков;
- карты и их особенности, отличие топографических карт от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса, приемы пользования спортивным компасом;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

По окончании реализации программы обучающиеся *будут уметь*:

- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карты с местностью;
- снимать азимут.

По окончании реализации программы обучающиеся *научатся*:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к занятиям и соревнованиям;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по ориентирам;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 сентября – начало занятий

31 мая – окончание занятий

Продолжительность учебного года – 34 недели

Тематическое планирование занятий, согласно учебного плана, прописывается в отдельном документе для каждой группы, с указанием расписания, формы занятия, формы контроля, выходных и праздничных дней.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

№	Раздел программы	Инвентарь и оборудование
1.	ОФП	Таблицы, протоколы секундомер, свисток
2.	СФП	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, свисток
3.	Техническая подготовка	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи, Оборудование для КП, карты, карточки, схемы, компасы. Обвязки, карабины, спусковое устройство, жумар, каски.
4.	Тактическая подготовка	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи, оборудование для КП, карты, карточки, схемы, компасы
5.	Соревновательная подготовка	Оборудование для КП, карты, карточки, схемы, компасы
6.	Контрольные испытания	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер
7.	Итоговое занятие	Ноутбук, проектор

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал. При благоприятной погоде занятия проводятся на улице на территории школы.

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог тренер-преподаватель с соответствующим уровнем образования и квалификации.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий высшее образование. Образование педагога соответствует профилю программы. (Педагогом пройдено повышение квалификации по профилю программы)

2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

По программе используются следующие виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Входной контроль проводится в начале учебного года в виде контрольных испытаний целью определения уровня физической подготовки обучающихся.

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, с целью определения степени усвоения учебного материала программы и включает в себя контроль по изученным темам, разделам, контроль посещаемости.

Итоговый контроль – это промежуточная аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Проводится в форме контрольных испытаний.

Указания к выполнению контрольных испытаний:

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, ноги врозь, носки стоп находятся на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

2. Челночный бег

На полу проводят две параллельные линии на расстоянии 10 м одна от другой (можно использовать разметку волейбольной площадки). Старт от лицевой линии. Испытуемый бежит до средней линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит до лицевой линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит к средней линии, пробегая её на максимальной скорости. Время засекают с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения средней линии.

3. Бег короткую дистанцию

По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером. Берётся лучший результат из двух попыток.

4. Бег на длинную дистанцию (1000 м)

В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают.

По команде «Марш!» или свистку бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Время фиксируется секундомером.

Обучающиеся получают баллы (3,4 или 5) согласно показанному в упражнении результату (Приложение 2). В соответствии с суммой набранных баллов обучающемуся в протоколы (входного контроля и промежуточной аттестации) выставляется уровень:

20-18 баллов – высокий уровень;

17-15 баллов – средний уровень;

14-12 баллов – индивидуальный уровень.

2.4. Методические материалы

Дидактическое обеспечение

Дидактические материалы должны соответствовать содержанию программы, целям обучения, уровню подготовленности обучающихся, их возрастным и индивидуальным особенностям, санитарно-эпидемиологическим требованиям. Дидактический материал представлен в следующем виде: раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями, бланки, карточки для ориентирования), карты, наглядные пособия, инструкции по безопасности, правила вида спорта).

Методическое обеспечение программы

Для решения задач, поставленных в программе, необходимо:

- а) использовать различные методические приёмы обучения;
- б) учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей;
- в) давать материал в системе, от простого к сложному;
- г) учитывать местные условия, возможности заготовки материала, национальные традиции;
- д) сочетать коллективные и индивидуальные формы и способы работы детей на занятиях.

Методы обучения используются в сочетании. Словесные методы: рассказ, лекция, анализ, обсуждение. Наглядные методы, применяемые на занятиях: показ, демонстрация. Практические методы: игровой, соревновательный, практические упражнения (для освоения техники и тактики спортивного ориентирования, для воспитания и развития физических качеств).

Формы и режим занятий. Основная организационная форма проведения занятия – групповое или индивидуальное занятие продолжительностью 2 академических часа. Нагрузку на занятии нужно увеличивать постепенно, учитывая индивидуальные особенности обучающихся.

Формы работы на занятиях:

- командная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы подведения итогов реализации программы:

- входной контроль. Проводится в начале обучения по программе.
- промежуточная аттестация. Проводится по завершению программы.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия; беседы; лекции;
- контрольные испытания;
- спортивные конкурсы;
- соревнования.

Формы подведения итогов по разделам, темам:

- наблюдение;
- зачётная работа;
- собеседование.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

№	Технология	Целевые ориентации	Прогнозируемый результат использования технологий
1.	Технология уровневой дифференциации	- обучение каждого на уровне его возможностей и способностей	- подбор материала по сложности исполнения соответствует возможностям ребёнка
2.	Здоровье сберегающие технологии	- создание условий для сохранения здоровья учащихся	- соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещённость, чистота, соблюдение техники безопасности); - составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями; - смена видов деятельности на занятии; - физпаузы; - индивидуальный подход к учащимся с учётом личностных возможностей; - благоприятный психологический климат.
3.	Игровые технологии	- самореализация внутренних потребностей и склонностей человека; - расширение кругозора, познавательной деятельности; - воспитание качеств личности необходимых для успешного усвоения программного материала; -развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков; - приобщение к нормам и ценностям обществ	- игры на воспитание необходимых качеств личности; - игры, направленные на приобретение навыков действия в различных жизненных ситуациях; - игры на развитие коммуникативных навыков; - игры, направленные на успешную адаптацию в постоянно меняющихся обстоятельствах.
4.	Технология педагогической поддержки	- переход от педагогики требований к педагогике отношений; - единство обучения и воспитания; - гуманно- личностный подход к ребёнку.	- раскрытие возможностей ребёнка; - создание ситуации успеха для каждого ребёнка; - уверенность в своих силах; - право ребёнка на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения; - установление субъект – субъектных отношений между педагогом и ребёнком; - предоставление возможности ребёнку реализовать себя в положительной деятельности.

2.5. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы – создание условий для развития творческой, нравственной, гармоничной, активной личности, способной к самореализации.

Календарный план воспитательной работы

К новым успехам			
Воспитание понимания ценности знаний и практических навыков, стремление к самосовершенствованию			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Неделя здоровья	Товарищеские игры	Стремление к самосовершенствованию	Ноябрь
Мы вместе			
Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения, создание комфортной среды в объединении			
Праздники: - Новый год и Рождество - Международный женский день 8 Марта - День защитника Отечества	Товарищеские игры. Дети, родители, педагоги.	Создание благоприятных условий для реализации спортивного потенциала обучающихся	Декабрь, февраль, март
Товарищеские игры по волейболу	Соревнования	Активное участие в спортивной жизни школы	Апрель
Где родился – там и пригодился			
Формирование гражданской позиции обучающихся, воспитание любви к родному краю, бережного отношения к культурному наследию			
День космонавтики	Викторина	Воспитание чувства гордости за свою страну; ознакомление с этапами освоения космоса.	Апрель
День Победы	Беседа	Воспитание чувства гордости за свою страну, доброты, милосердия, справедливости, уважения к старшим, к памяти предков.	Май
Безопасность и здоровье			
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни			
Безопасность в каникулы	Беседа	Развитие навыков безопасного поведения	Октябрь, декабрь, март, май
Всемирный день здоровья	Праздник	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	Апрель

2.6. Информационные ресурсы и литература

Информационные ресурсы:

1. <https://rufso.ru/> – Федерация спортивного ориентирования России.
2. <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России.

Литература для педагога

1. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 мая 2017 года № 403. Москва 2017 год.

2. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.
4. Буйленко, В.Ф. Туризм [Текст] / В.Ф. Буйленко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 417 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
6. Константинов, Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: Юрайт, 2019. – 329 с.

Литература для детей и родителей:

1. [Лаппо Н.В. и др. Ориентирование – спорт для всех](#)/ Н.В. Лаппо и др. – Минск: Конкурс, 2014. – 64 с.
2. Воронова, В.В. История развития спортивного ориентирования: учебное пособие / В.В. Воронова. – Смоленск: СмолГУС, 2022. – 89 с.
3. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с.
4. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.

Критерии и показатели уровня общей физической подготовленности обучающихся с учетом их возрастных и гендерных особенностей

Физическое качество	Скоростно- силовые качества			Быстрота			Координация			Выносливость		
Мальчики 7-8 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Бег 1000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	14 0	120	110	6,4	7,0	7,3	10,1	11,0	11,4	06:10	07:00	07:50
Мальчики 9-10 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Бег 1000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	15 5	135	120	5,7	6,6	6,8	9,0	10,1	10,4	05:50	06:10	06:50
Мальчики 11-12 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 1000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	17 5	165	145	5,5	5,8	6,2	10,0	10,5	11,5	04:20	04:45	05:15
Юноши 13-14 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 1000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	18 0	170	150	5,0	5,3	5,6	9,8	10,3	10,8	04:10	04:30	05:00
Юноши 15-16 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 2000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	21 0	200	180	4,6	4,9	5,3	9,4	9,9	10,4	09:40	10:20	11:00
Юноши 17-18 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 3000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	23 0	220	200	4,4	4,7	5,1	9,2	9,6	10,1	12:20	13:00	14:00

Физическое качество	Скоростно- силовые качества			Быстрота			Координация			Выносливость		
Девочки 7-8 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Бег 500 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	13 0	110	100	6,7	7,4	7,8	10,4	11,5	11,9	02:30	03:00	03:30
Девочки 9-10 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Бег 500 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	14 5	125	110	6,3	6,9	7,2	9,5	10,5	11,0	02:20	02:55	03:20
Девочки 11-12 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 1000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	16 5	155	140	5,8	6,1	6,5	10,3	10,7	11,5	06:10	07:20	08:10
Девушки 13-14 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 1000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	17 0	160	145	5,3	5,6	6,0	10,1	10,5	11,3	05:25	06:00	06:40
Девушки 15-16 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 1500 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	18 0	170	155	5,0	5,5	5,9	9,8	10,2	11,0	06:50	07:40	08:35
Девушки 17-18 лет												
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 2000 м		
Уровень спортивной подготовленности	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	18 5	170	155	5,0	5,3	5,7	9,8	10,2	11,0	10:00	11:10	12:20