

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

РАССМОТРЕНА
МО учителей
гуманитарного цикла МОУ
«СОШ №16»
Протокол № 01 от 27.08.2024

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 16»
Протокол №01 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МОУ «СОШ №16»
№ 149-од от 30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туризм: пешеходные дистанции»
Туристско - краеведческая направленность
(базовый уровень)**

Составитель программы:
Федорков А.В., учитель физической культуры
Возраст обучающихся
11-16 лет
Срок реализации:
9 месяцев

Вологда
2024г

Пояснительная записка

Информационные материалы и литература

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учётом примерной образовательной программы дополнительного образования детей, Маслов А.Г., Москва 2016. –101 с., программы для системы дополнительного образования детей туризм и краеведение МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Москва 2014. – 116 с. и образовательной программы внеурочной деятельности «Школа безопасности». Любанов М.В. Ачинск, 2014, в соответствии нормативными документами:

Программа «Туризм: пешеходные дистанции» имеет туристско – краеведческую направленность с элементами физкультурно-спортивной и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования способствуют, изучению Родины предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско- спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), общая физическая подготовка.

Особенности организации образовательного процесса выражаются и методах образования.

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования. Программа предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

Адресат программы - программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 16 лет, с любым уровнем знания по туристско-краеведческой деятельности (от базовых до углубленных) или даже без них.

Срок освоения и объем программы программы. Объем курса – программа рассчитана на 1 год обучения (136 часов)

Форма обучения: очная

Режим занятий: групповые занятия, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цель: данная программа является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочные занятия, соревнования, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Задачи:

Обучающие:

обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

обучение обеспечению безопасности спортивных туристских соревнований;

обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие:

Развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму;

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие:

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки; создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

Социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

формирование бережного отношения к природе.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации (контроля)
		Теория	Практика	ВСЕГО	
Раздел 1 Общие сведения о спортивном туризме					
1	Информация о работе кружка, техника безопасности	1	-	1	
Общее количество часов:		1	0	1	
Раздел 2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ					
1	Снаряжение	1		1	
2	Узлы	1	-	1	
3	Работа с веревками	1		1	
4	Работа с карабинами	1		1	

5	Работа с узлами, веревками, карабинами	3	2	5	
6	Наведение этапов спортивного туризма	4		4	
7	Изучение правил	5	-	5	
8	Тактическая подготовка	4	2	6	
9	Личное прохождение этапов	3	31	34	
10	Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	4	14	18	
11	Полигоны по спортивному туризму	1	-	1	
12	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	1	3	4	
13	Разбор соревнований	4	2	6	
14	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	2		2	
Общее количество часов:		35	54	89	
Раздел 3 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	-	12	12	
2	Спортивные игры	-	12	12	
4	Беговая подготовка. Силовая подготовка	-	14	14	
5	Эстафеты	-	4	4	
6	Тестирование	-	4	4	
Общее количество часов:		0	46	46	Творческий отчет о походе.
Итого количество часов:		36	106	136	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Общие сведения о спортивном туризме

Тема 1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

Раздел 2 Специальная подготовка по спортивному туризму

Тема 2.1 Снаряжение

Специальное личное снаряжение Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Тема 2.2 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике. Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

Тема 2.3 Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

Тема 2.4 Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

Тема 2.5 Наведение этапов спортивного туризма

Техника безопасности при наведении этапов.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов: спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно, переправа в брод, гать.

Практическое занятие: Наведение этапов спортивном туризме. Самостоятельное наведение этапов и дистанций (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки) спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

Тема 2.6 Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Пешеходный регламент.

Знать: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

Тема 2.7 Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ.

Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на опережение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 2.8 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.

Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Тема 2.9 Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций

Правила техники безопасности.

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно.

Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции. Организация страховки и сопровождения. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

Тема 2.10 Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

Тема 2.11 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Тема 2.12 Разбор соревнований.

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

Тема 2.13 Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

Раздел 3 Общая физическая подготовка

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Тема 3.2 Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

Тема 3.3 Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Отжимания, подтягивания. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

Тема 3.4 Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности. Переменный, интервальный, повторный бег.

Тема 3.5 Эстафеты

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

Тема 3.6 Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов, нормативы указы в Приложении 3.

Планируемые результаты

Основным результатом освоения программы является набор ключевых навыков и компетенций учащихся, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми учащиеся должны овладеть в процессе обучения по данной программе. К навыкам и компетенциям относятся:

- работать со страховочной системой, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы на дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- знать правила прохождения этапов дистанции в спортивном туризме в дисциплине дистанция – пешеходная, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах по спортивному туризму в дисциплине дистанция;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- самостоятельное развитие физических навыков и укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и инициативность, ответственность.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник Должны знать:

- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- основные группы узлов;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция пешеходная;
- меры безопасности во время участия в соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижные и спортивные игры;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция –пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;

Должны уметь:

- вязать узлы;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему.
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

Календарный учебный график

Дата начала обучения	05.09.2024
Дата окончания обучения	20.05.2025
Всего учебных недель	34
Количество занятий в неделю	4
Количество занятий в месяц	16
Количество занятий в год	136
Каникулы	31.12.2024 – 09.01.2025 1.07.2025-30.08.2025
Продолжительность занятия	40 минут
выходные и праздничные дни	Согласно производственного календаря
Итоговая аттестация	2 по 20 мая 2025

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации программы необходимо: постоянное помещение (учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы) для ведения лекционных и практических занятий, спортивный зал(оборудованный для возможного наведения технических этапов), инвентарь и снаряжение.

№ п.п	Наименование (планируется приобрести)	Использование в разделах программы
1	Палатка туристская	Раздел 2. Темы 9,10,12,14
2	Плита газовая	
3	Спальный мешок	
4	Компас жидкостный	
5	Рюкзак для туристских походов	

№ п.п	Наименование (имеется)
1	Страховочная система
2	Карабин с муфтой
3	Блокировка д-10мм, 5м
4	Кольцо репшнур д-6мм
5	Каска
6	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка)
7	Приспособление для подъёма по перилам (жумар)
8	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка)
9	Льжи беговые или туристские. Ботинки. Палки
10	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м
11	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м
12	Верёвка основная д-10мм, 20-25м
13	Верёвка основная д-10мм, 30 м
14	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м

15	Петли двойные, д-10мм, 3-5м
16	Медицинская аптечка
17	Зажим жумар двойной
18	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl)

Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме показательных демонстраций достижения умений и навыков обращения с туристическим оборудованием, выполнения упражнений по общефизической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме проведения похода и творческого отчета по его результатам (видеоролик, презентация, заметка в СМИ и пр.);

Оценочные материалы

Диагностика освоения программы предусматривает постоянный текущий контроль в форме наблюдений и фиксации коллективной и индивидуальной работы ребенка (публикации, участие в конкурсах и творческие задания). Корректировка программы происходит на основе анализа потребностей учащихся и показателей диагностики – результативности изучения тем и результативности творческой работы (индивидуальных заданий и участия в соревнованиях).

Кадровое обеспечение

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Майковым Андреем Сергеевичем.

Методические материалы

Виды учебных занятий:

Образовательная деятельность направлена на проведение групповых занятий в виде:

- лекции, на которых учащимся даются теоретические основы;
- практика, на которых учащимся даются практические основы;
- выездные занятия в виде соревнования.

- *формы организации учебного занятия*

При реализации программы «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» используются следующие образовательные технологии:

- Лекционные: занятия, на которых учащимся даются теоретические основы заданной темы.
- Выездное занятие: учащиеся получают теоретические и практические знания.
- Практическое занятие: работа со снаряжением.

Информационные ресурсы и литература

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и

туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.: «ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТМО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТМО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991.
10. – 222 с.
11. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
12. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П.И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
13. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
14. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
15. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
16. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей /И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
18. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972г.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1					
			12	1					
			13	1					
			14	2	4-5				
			15	3	4-6				
		11		5-6	6	4	10-14	19	
		12			7	4	11-15	20	
		13		6-7	8	5	12-15	19	
		14		7-8	9	5	13-15	17	
		15			10	5	12-13	16	