

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа
«Подув төдöмлунъяс сетан общеобразовательной школы»
Муниципальной бюджетной общеобразовательной велöданін Лыжавом сикт*

Принято
педагогическом советом
Протокол №8
от 12.05.2023 г

Утверждено
Приказом по МБОУ «ООШ»
с. Усть-Лыжа
от 12.05.2023 г №157

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа «Вставай на лыжи»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый
Составитель: Хозяинова Н.С., учитель физической культуры

2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по лыжным гонкам «Вставай на лыжи» разработана в соответствии с:

–Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

–Концепцией развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

–Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

–Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

–Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вставай на лыжи» имеет физкультурно-спортивную направленность, является специализированной, актуальной для реализации в условиях северного региона, учитывает основные задачи развития образования в регионе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вставай на лыжи» будет реализована в рамках работы школьного спортивного клуба «Лидер»

Направленность - физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как малосовершенные или устаревшие. При реализации программы,

рассматривая передвижение на лыжах, как сложный навык, выделяются в нем два компонента, которые учитываются при первоначальном обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений.

В соответствии с данной техникой передвижения на лыжах, при реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двухшажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу.

Актуальность данной программы в том, что она составлена с учетом проживания на севере (Республика Коми) и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Имитацию лыжных ходов в спортивном зале применяют не только начинающие школьники, но и лыжники высокого класса. Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физической культурой и ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ, благотворно воздействуют на центральную нервную и дыхательную системы. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких. Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме.

Отличительная особенность программы состоит в том, что программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах.

Адресат программы – учащиеся 1-9 классов, заинтересованные лыжным бегом.

Количество учащихся одновременно находящихся в группе 15 чел. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы 1 год, 72 часа за учебный год

Форма обучения: очная

Уровень программы - стартовый.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут

Формы организации образовательной деятельности: Основными формами работы по лыжной подготовке и лыжному спорту являются групповые и самостоятельные индивидуальные подготовки.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебным планом формируется группа до 15 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Формы проведения занятий:

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

**4.1.Содержание программы
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	1	0	Собеседование
2.	Психологическая подготовка спортсмена	2	2	0	Собеседование
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1.	Легкая атлетика	6	2	4	Контрольные упражнения
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	6	2	4	Контрольные упражнения
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1.	Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	4	1	3	Тестирование
3.2.	Упражнения для развития скоростной выносливости	4	1	4	Контрольные упражнения
3.3.	Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	5	1	4	Контрольные упражнения
3.4.	Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	6	2	4	Контрольные упражнения
3.5.	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	5	1	4	Контрольные упражнения
Раздел 4. Техническая подготовка					
4.1.	Техника имитационных упражнений	4	1	3	Тестирование
4.2.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	5	1	4	Контрольные упражнения
4.3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	5	1	4	Контрольные упражнения
4.4.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	5	1	4	Контрольные упражнения
4.5.	Совершенствование техники конькового хода	6	1	5	Контрольные упражнения
4.6.	Совершенствование техники четырехшажного хода	5	1	5	Тестирование
4.7.	Соревнования юных лыжников	2	0	2	Контрольные упражнения
ИТОГО		72	19	53	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

1.1. Психологическая подготовка спортсмена.

Теория. Морально-эстетическое воспитание: дисциплинированность и организованность; способность произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. Волевая подготовка: преодоление пробелов в развитии волевых качеств.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Легкая атлетика

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Гимнастическая терминология, техника безопасности во время занятия.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. «Мост» самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Теория. Техника бега

Практика. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки)

3.2. Упражнения для развития скоростной выносливости

Теория: Техника бега

Практика. Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м.

3.3. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.

Теория: Техника бега и особенности

Практика: Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м

3.4. Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей

Теория: Техника безопасности, общая физическая подготовка.

Практика: Упражнение с гантелями с регулируемым весом — приседание и вставание (вес гантелей от 2 кг до 20 кг). Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги от 2 до 25 кг.

3.5. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Теория: Физическое качество – прыгучесть.

Практика: Упругий бег на передней части стопы. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Техника имитационных упражнений.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижения ступающим и скользящим шагами.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./ Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Параютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка. Тренировочные упражнения с эспандером.

4.2. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.

Теория: Методика обучения

Практика. Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

4.3. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.

Теория: Методика обучения

Практика. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук (метание набивного мяча). Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

4.4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода

Теория: Методика обучения

Практика. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза- скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза- скольжение с подседанием. 4-я фаза- выпад с подседанием. 5-я фаза- отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

4.5. Совершенствование техники конькового хода.

Теория. Элементы конькового хода.

Практика. Совершенствование техники конькового хода. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

4.6. Совершенствование техники четырехшажного хода.

Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Практика. Совершенствование техники четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 5 км 4-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.7 . Соревнования юных лыжников.

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-4 км., 4-5 км., 5-12 км. в годовом цикле. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема. Дистанция 5-12 км. Упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся владеют основами техники и тактики передвижения на лыжах;
- умеют умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- умеют использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- используют в своей речи спортивную терминологию.

Личностные:

- развиты двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- сформированы навыки укрепления здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- сформировано положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний;
- учащиеся проявляют трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

Метапредметные:

- проявляют стремление к здоровому образу жизни;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график на 2023-2024 год

Период учебного года	Дошкольники	1 класс	2-4 класс	5-9 класс
Начало учебного года	с 10 сентября			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Продолжительность учебной недели	5 дней			
Сроки проведения промежуточной аттестации	Май			
Окончание учебного года	26.05.2024			
Продолжительность занятий	30 минут	Сентябрь – декабрь 35 минут, январь – май по 40 минут	40 минут	

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
-------------------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> — спортивный зал; — лыжная база для хранения лыж; — флажки для маркировки трассы; — лыжи для классического и конькового хода; — палки лыжные; — ботинки лыжные; — крепления лыжные; — комплект парафинов и мазей держания; — утюг для нанесения парафинов; — тренажеры, гантели; — стенка гимнастическая; — маты гимнастические; — секундомер; — мячи футбольные; — мячи набивные; — скакалки; — гантели с регулируемым весом; — эспандер лыжника удлиненный; — мегафон с сиреной; — стартовый номер с четырьмя резинками 	<ul style="list-style-type: none"> — книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; — фото и видео пособия; — записи спортивной музыки; <p>специализированная методическая литература.</p> <p>- доска пробковая для заметок (информационная)</p>
--	--

2.3. Формы аттестации/контроля

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля- проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль- конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см.Приложение.). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

2.4. Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	мы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
------	---------------	---------------	----------------------	-----------------	----------------------------

Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

2.5. Методические материалы

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

Методы и приемы:

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ;
- показ;
- объяснение;
- разъяснение;
- тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- работа в парах;
- работа в команде.
- Самостоятельная работа

Большая часть занятий по программе «Вставай на лыжи» запланированы на свежем воздухе.

2.6.Список литературы

1. **Верхошанский Ю.В.**, «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 2008г.,244 с.
2. **Евстратов В.Д.**, «Коньковый ход? Не только...» - М.: Физкультура и спорт, 2006, 123с
3. **Ермаков В.В.** «Техника лыжных ходов» - Смоленск: СГИФК, 2009.,234с
4. **Манжосов В.Н.**, «Лыжный спорт» -М.: Высшая школа, 2009г., 43с
5. **Манжосов В.Н.**, «Тренировка лыжника-гонщика» - М.: Физкультура и спорт,2010.,187с.
6. **Мищенко В.С.**,«Функциональные возможности спортсменов» - К: Здоровье, 2010г., 111с.
7. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: «Физкультура и спорт», 2002г,213с
8. **Поварницин Л. П.**, «Волевая подготовка лыжника-гонщика» - М.: ФиС, 2006г., 188с
9. **Раменская Т.Н.** «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. «Современная система спортивной подготовки» / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005.,191с
11. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
- 2) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 3) Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 4) Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 5) Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Контрольные испытания (тесты) для обучающихся 7-9 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1250	1100	980	1200	1050	930
Прыжок в длину с места, см	170	158	145	165	150	138
Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20м), сек	44	49	54	45	50	55
Бег на лыжах 2х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	9.30	10.00	10.30	10.00	11.00	12.00

Контрольные испытания для обучающихся 10-12 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1450	1280	1150	1350	1130	1000
Прыжок в длину с места, см	180	170	162	165	158	150
Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	33	35	37	36	41	45
Бег на лыжах 3х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	10.30	11.00	11.30	13.30	14.00	14.30

Контрольные испытания для обучающихся 13-15 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Бег 6 минут, м	1550	1380	1250	1400	1230	1100
Прыжок в длину с места, см	190	175	160	180	160	150
Многоскоки (8 прыжков), см	14,0	12,5	11,0	13,5	11,0	9,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	13	10	13	10	7
Поднимание туловища за 30с, раз	28	25	20	25	22	18
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	23	25	27	25	27	29
Бег на лыжах 4х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	11.15	11.45	12.15	14.00	14.30	15.00