

Комитет по образованию администрации
МО «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области
**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сертоловская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»
протокол № 1 от 30.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»
№ 217/1 от 30.10.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»**

Составитель: Петренко А.В.
Направленность программы:
Физкультурно- спортивная
Возраст детей: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

г. Сертолово
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно - правовая база

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» В.И. Лях

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.);
- Устав МОБУ «Сертоловская СОШ №3»;
- Устав МОБУ «Сертоловская СОШ №3»;
- Рабочая программа воспитания МОБУ «Сертоловская СОШ №3»;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «Сертоловская СОШ №3».

Программа объединения «Спортивное ориентирование» построена с учётом специфики работы с детьми среднего школьного возраста. Программа призвана сформировать двигательные, воспитательные и общетрудовые умения и навыки, совершенствовать физическое и интеллектуальное развитие каждого занимающегося, активизировать интерес к туризму и спортивному ориентированию, приобщить к физической культуре и спорту.

Спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия туризмом и ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Цель программы:

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий в

объединении
«Спортивное ориентирование», формирование всесторонней развитой личности.

Задачи программы:

- формирование знаний, умений по спортивному ориентированию, а так же необходимых туристских навыков;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств, гражданственности, чувство любви к Родине;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию учащихся;
- укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом.

Методы работы:

- Словесные методы обучения (рассказ, беседа);
- Наглядные методы обучения;
- Практические методы обучения;
- Игровой метод

Основные направления работы:

- История возникновения и развития туризма
- Походы и соревнования
- Виды спортивного ориентирования
- Топографическая подготовка туриста
- Топографическая подготовка ориентировщика
- Техническая подготовка ориентировщика
- Туристские навыки спортсмена-ориентировщика
- Тактическая подготовка ориентировщика.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Состав групп, возраст учащихся.

Программа рассчитана на детей от 13 до 15 лет.

Наполняемость групп.

Количество детей в группе 15 человек. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в него ребёнка с ОВЗ или ребёнка-инвалида.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 / 36	1 занятия в неделю по 1 академическому часу (45 минут)	Промежуточная (декабрь, май)

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма занятия – учебное игровое занятие.

Планируемые результаты

После окончания обучения обучающийся должен:

Знать:

- Технику безопасности на занятиях по туризму;
- Естественные и искусственные точки страховки;
- Устройство перил;
- Переправа стеной;
- Переправа таджикским способом.
- Виды спортивного ориентирования;
- Условные спортивные топографические знаки;
- Разновидности съемочных ходов;
- Ошибки ориентировщика.

Уметь:

- Применять верхнюю и нижнюю страховку;
- Применять само страховку;
- Переправлять груз;
- Укладывать бревно;
- Последовательно преодолевать различные этапы;
- Собрать рюкзак с индивидуальным, групповым и бивачным снаряжением.
- Ориентироваться в заданном направлении;
- Ориентироваться по выбору;
- Ориентироваться на маркированной трассе;
- Измерять направление (азимута);
- Измерять расстояние;
- Измерять превышение одной точки над другой;
- Работать со спортивным компасом;
- Читать карту;
- Определить азимут движения по карте;
- Измерить расстояние по карте и местности;
- Применять тактические приемы.

После окончания обучения обучающийся 8 класса должен знать:

- Различать формы рельефа;
- Ориентироваться в изображении рельефа на карте;
- Различать масштабные, внес масштабные, пояснительные топографические

знаки;

- Применять топографические знаки;
- Различать карты по масштабу;
- Определять на местности направление сторон горизонта;
- Определять азимут на предмет;
- Определять направление по заданному азимуту;
- Определять стороны горизонта по небесным светилам;
- Определять стороны горизонта по местным предметам;
- Измерять расстояние до недоступных предметов;
- Определять высоту предмета;
- Измерять ширину реки с помощью травинки;
- Ориентировать карту по местным предметам и компасу;
- Определять точку стояния разными способами.
- Ориентироваться в заданном направлении;
- Ориентироваться по выбору;
- Ориентироваться на маркированной трассе;
- Измерять направление (азимута);
- Измерять расстояние;
- Измерять превышение одной точки над другой;
- Работать со спортивным компасом;
- Читать карту;
- Определить азимут движения по карте;
- Измерить расстояние по карте и местности;
- Применять тактические приемы.

Уметь:

- Историю возникновения и развития туризма в России и зарубежных странах;
- Виды туризма;
- Топографические знаки;
- Масштаб и его виды;
- Измерение расстояний по карте и на местности;
- Использование топографической карты в походе;
- Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.
- История возникновения и развития спортивного ориентирования;
- Виды спортивного ориентирования;
- Условные спортивные топографические знаки;
- Разновидности съемочных ходов;

- Ошибки ориентировщика.

Система оценки результатов освоения программы

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, просмотр	Карта входного контроля
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических игровых и учебных заданий, контрольные упражнения	контрольные задания Критерии анализа выполнения практических игровых и учебных заданий.
Промежуточная аттестация (декабрь)	контрольные упражнения	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Открытое занятие	Ведомость итогового контроля.

Данная программа предполагает следующие формы контроля и оценки результативности освоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ выполнения практических игровых и учебных заданий;
- выполнение контрольных упражнений.

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре и итогового контроля в мае текущего учебного года.

В первую декаду сентября (начало учебного года) осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме просмотра.

Для оценки результативности освоения программы при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации используется трехуровневая система:

«высокий» – умения и навыки сформированы на хорошем уровне, помощь педагога не требуется; ребенок правильно и четко выполняет упражнения, хорошо координирован, знает правила большинства подвижных игр, проявляет инициативу и самостоятельность при проведении, хорошо справляется с ролью ведущего при показе движений и организации игры;

«средний» – физические навыки сформированы на достаточном уровне, иногда нужна корректировка педагога для достижения точности выполнения заданных упражнений, хорошо контролирует свое тело; в подвижных играх проявляет

самостоятельность;

«низкий»– физическая активность невысокая, при выполнении заданий может путаться, для достижения правильного исполнения физических упражнений средней сложности необходима поддержка педагога, контроль тела недостаточен для выполнения сложно координированных движений, в подвижных играх проявляет неуверенность, низкую согласованность с другими участниками игры.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль в мае.

Форма промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся: открытое занятие.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для учебно – тренировочной группы 1года обучения

1 Теоретическая подготовка

- a. Краткий обзор возникновения спортивного ориентирования в России и за рубежом.
- b. Техника безопасности в тренировочном процессе и на соревнованиях. Виды травм на спортивной тренировке.
- c. Важность непрерывного тренировочного процесса. Тренировочный процесс как совершенствование физических качеств.
- d. Изучение топографических карт, работа с азимутом.
- e. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)
- f. Оборудование бивака. Подготовка к однодневному походу.

1. Практическая подготовка

- a. Общефизическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжным гонками, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Строевые и походные шаги. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибания руг, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнение с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

а. Специальная подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов – ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30м и 60м. челночный бег. Бег на месте с элементами спортивного ориентирования.

а. Техничко – тактическая подготовка

Основной задачей технико – тактической подготовки на этапе начальной подготовки спортивной специализации является формирование рациональной временной, изучение действий в основных тактических ситуациях. Это применение цветных спортивных карт и топографических знаков. Компас и работа с ними. Приемы чтения карты. Приемы «взятия» КП.

а. Контрольные упражнения и соревнования

Сдача контрольных нормативов: бег 30м, бег 1000м, устойчивость внимание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№	Раздел программы	Количество часов всего	Количество часов	
			теоретических	практических
1	Техника безопасности на занятиях, походах и соревнованиях.	1	1	
2	Бивачные работы	2	1	1
3	Предотвращение травм, болезней	2	1	1
4	Преодоление препятствий в походе	2		2
5	Туристские узлы. Применение их в походе.	4		4
6	Ориентирование в заданном направлении	4		4
7	Ориентирование по выбору	4		4
8	Ориентирование на маркированной трассе	2		2
9	Технические приемы в ориентировании	2	1	1
10	Тактические приемы в ориентировании	2	1	1
11	Пешеходные походы	5		5
12	Походы с элементами спортивного ориентирования	6		6
	Всего в год:	36	5	31

8 класс

№	Раздел программы	Количество часов всего	теоретических	практических
1	История развития туризма	1	1	
2	Виды туризма	1	1	
3	Рельеф и способы его изображения	1	1	
4	Условные топографические знаки	2	1	1
5	Топографическая карта	2	1	1
6	Компас и работа с ним	2		2
7	Ориентирование на местности	2		2
8	Измерение расстояния по карте и на местности	2		2
9	Использование топографической карты в походе	2	1	1

10	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов	2		2
11	Условные спортивные топографические знаки	2	1	1
12	Спортивная топографическая карта	1	1	
13	Глазомерная съемка	2	1	1
14	Ориентирование по выбору	2	1	1
15	Ориентирование в заданном направлении	2		2
16	Ориентирование на маркированной трассе	2		2
17	Пешеходные походы	2		2
18	Соревнования по туристским навыкам и спортивному ориентированию	4		6
Всего в год:		36	10	26

Календарно – тематическое планирование

№ р а з д е л а	Название раздела	Тема	Кол иче ств о час ов	Форма	Место проведения	Форма контроля
			Все го			
1	Теоритическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании.	2	Беседа Оформление документов	Кабинет ОБЖ	Опрос
		Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, резу	1	Презентация. Беседа.	Кабинет ОБЖ	Опрос. Творческое задание.

		льтатов.				
		Влияние физических упражнений на организм	2	Беседа.	Кабинет ОБЖ	Опрос.
		Правила, судейство и организация соревнований.	2	Беседа. Просмотр видео архива	Кабинет ОБЖ	Тест.
		Оборудование и инвентарь.	2	Экскурсия. Презентация.	Туристический клуб.	Создание презентаций.
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств и жизненно важных навыков.	Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	1	Работа в группах.	Спортивный зал	Практическое задание.
		Упражнения для развития силы и ловкости.	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	2	Работа в группах	Спортивный городок	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров.	1	Соревнования.	Стадион	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре

		Упражнения для развития быстроты.	1	Соревнования	Спортивный зал. Стадион.	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре
		Спортивные и подвижные игры	3	Игра. Соревнования.	Спортивный зал.	Вынесение оценочных суждений. Внутригрупповые игры. Матчи между командами.
3	Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	Работа в группах, парах. Соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

	тура. Развитие двигательных навыков.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Тренировка. Соревнования.	Спортивный зал	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре.
		Развитие прыгучести	2	Тренировка. Соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Подвижные игры,	3	Игра	Спортивный зал.	Внутригрупповые игры. Наблюдение.
		Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	2	Игра.	Спортивный зал. Туристический городок.	Практические задания.
4	Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям.	Подготовка к походу, к соревнованиям.	2	Беседа. Презентация.	Кабинет ОБЖ	Опрос.
		Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	2	Работа в группах, парах. Соревнования.	Спортивный зал	Опрос. Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.

5	Топография. Знаки аварийной сигнализации.	Работа с топографической картой и компасом.	2	Работа в группах.	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.	1	Работа в группах.	Туристический городок.	Творческое задание.
		Определение азимута на предмет.	1	Работа в парах.	Туристический городок.	Практическое задание.
6	Спортивное ориентирование	Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	2	Работа группами.	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Опрос.
		Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2	Тренировка - работа группами, индивидуально.	Парк.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Практическое задание.
		Точное ориентирование на коротких отрезках.	1	Тренировка - работа индивидуально.	Парк.	Практическое задание. Наблюдение.

		Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию	2	Работа в парах. Соревнования.	Спортивный Зал.	Практическое задание.
		Игры на местности	3	Игра. Соревнования.	Туристический городок. Спортивный зал.	Вынесение оценочных суждений. Наблюдения. Контрольные игры.
		Соревнования по спортивному ориентированию	2	Соревнования. Работа команд.	Парк.	Наблюдения. Подведение итогов соревнований (анализ, разбор).

7	Отработка этапов туристической полосы препятствий.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	3	Работа индивидуально. Тренировка.	Кабинет ОБЖ.	Практическое задание.
		Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	1	Работа в группах	Спортивный зал.	Соревнование.
		Отработка этапов: «Паутина». «Бабочка». «Ромб».	3	Работа индивидуально. Работа в парах со страховкой	Туристический городок.	Вынесение оценочных суждений. Практическое задание (по группам).
		Подъем по склону с командной страховкой. Траверс склона.	3	Работа в группах	Туристический городок.	Вынесение оценочных суждений. Практическое задание (по группам).
		Спуск по склону с само страховкой. Наведение и снятие перил.	2	Работа индивидуально. Работа в группах.	Туристический городок.	Вынесение оценочных суждений.
		Укладка бревна.	1	Работа командой.	Туристический городок.	Практическое задание.
		Спуск по вертикальным перилам. Наведение перил. Снятие	3	Работа в парах.	Туристический городок.	Вынесение оценочных суждений.

		вертикальных перил.				
		Переправа по бревну с перилами. Параллельные верёвки.	1	Работа командой.	Туристический городок.	Практическое задание.
		Переправа по бревну со страховкой маятником. Переправа верхним маятником.	1	Тренировка – работа индивидуально.	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Переправа по гати. Подъём – спуск по склону спортивным способом.	1	Тренировка – работа индивидуально, в парах	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Переправа по качающемуся бревну. Переправа по бревну с шестом.	1	Работа в группах	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Практическое задание.
8	Судейская и инструкторская практика.	Изучение прав и обязанностей судей.	1	Беседа. Просмотр видео архива.	Кабинет ОБЖ.	Опрос. Вынесение оценочных суждений.
		Судейство школьных туристических соревнований « Полоса препятствий».	1	Работа судьи на этапе (в парах)	Туристический городок.	Анализ. Разбор. Наблюдение.
		Всего	72			

--	--	--	--	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование:

Столы; стулья; доска настенная; компасы; транспортиры; карандаши; линейки; карты топографические, карты спортивные, легенды контрольных пунктов

Учебные пособия и плакаты:

- «Виды туризма»
- «Масштабные топографические знаки»
- «Внемасштабные топографические знаки»
- «Пояснительные топографические знаки»
- «Масштаб и его виды»
- «Компас и работа с ним»
- «Определение сторон горизонта»
- «Определение азимут на предмет»
- «Ориентирование на местности»
- «Определение сторон горизонта по Солнцу»
- «Определение сторон горизонта по Солнцу и часам»
- «Определение сторон горизонта по Луне»
- «Определение сторон горизонта по Полярной звезде»
- «Определение сторон горизонта по местным предметам»
- «Измерение расстояний по карте и местности»
- «Измерение по видимым размерам предмета»
- «Определение высоты предмета»
- «Измерение расстояний до недоступных предметов»
- «Ориентирование карты по местным предметам»
- «Ориентирование карты с помощью компаса и местных предметов»
- «Определение точки стояния промером расстояния»
- «Определение точки стояния способом обратной засечки»
- «Разновидности съёмочных ходов»
- «Линейные ориентиры»
- «Площадные ориентиры»
- «Точечные ориентиры»
- «Этапы съёмки рельефа»

Компьютерные презентации:

- «Рельеф и способы его изображения»
- «Условные топографические знаки»
- «Изображение топографических знаков»
- «Ориентирование на местности»
- «Измерение расстояний по карте и на местности»

Карточки-задания:

- «Топографические знаки»
- «Топографическое лото»
- «Найти ошибки в изображении топографических знаков»
- «Решение задач на магнитное склонение»

Учебные пособия и плакаты:

- «Страховка при переправе вброд»
- «Натяжение веревки навесной переправы»
- «Грудная обвязка и беседка»
- «Разновидность съёмочных ходов»
- «Глазомерная съёмка линейных ориентиров»
- «Нанесение площадных ориентиров полярным способом»
- «Движение по азимуту с компасом»
- «Тактические варианты прохождения участников дистанции».

Список литературы

- a. Вяткин Л.А., Немытов Д.Н., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование//учебное пособие
- b. Лосев А.С., Тренировка ориентировщика – разрядников.//учебное пособие - М1999
- c. Моргунова Т.В, Обучающие тесты по спортивному ориентированию//учебное пособие; -Из-во «Советский спорт», 2002г.
- d. Интернет ресурс: <https://user.gto.ru/norm>

Средства контроля

**Для оценки физической подготовки занимающихся в объединении можно применять следующие тесты физической подготовленности:
юноши**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (с)	11 лет	6,3	6,1	5,5	5,3	5,0
		12 лет	6,0	5,8	5,4	5,1	4,9
		13 лет	5,9	5,6	5,2	5,0	4,8
		14 лет	5,8	5,5	5,1	4,9	4,7
		15 лет	5,5	5,3	4,9	4,7	4,5

		16 лет	5,2	5,1	4,8	4,6	4,4
		17 лет	5,1	5,0	4,7	4,5	4,3
Координационные	Челночный бег 3x10 метров (с)	11 лет	9,7	9,3	8,8	8,6	8,5
		12 лет	9,3	8,0	8,6	8,4	8,3
		13 лет	9,3	9,0	8,6	8,4	8,3
		14 лет	9,0	8,7	8,3	8,1	8,0
		15 лет	8,6	8,4	8,0	7,8	7,7
		16 лет	8,2	8,0	7,6	7,4	7,3
		17 лет	8,1	7,9	7,5	7,3	7,2
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11 лет	140	160	180	190	195
		12 лет	145	165	180	195	200
		13 лет	150	170	190	200	205
		14 лет	160	180	195	205	210
		15 лет	175	190	205	210	220
		16 лет	180	195	210	220	230
		17 лет	190	205	220	230	240
Выносливость	6-минутный бег (метры)	11 лет	900	1000	1100	1200	1300
		12 лет	950	1100	1200	1250	1350
		13 лет	1000	1150	1250	1300	1400
		14 лет	1050	1200	1300	1350	1450
		15 лет	1100	1250	1350	1400	1500
		16 лет	1100	1300	1400	1450	1500
		17 лет	1100	1300	1400	1450	1500
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11 лет	1	4	5	6	7
		12 лет	1	4	6	7	8
		13 лет	1	5	6	7	8
		14 лет	2	6	7	8	9
		15 лет	3	7	8	9	10
		16 лет	4	9	10	11	12
		17 лет	5	9	10	11	12
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 лет	2	6	8	9	10
		12 лет	2	6	8	9	10
		13 лет	2	5	7	8	9
		14 лет	3	7	9	10	11
		15 лет	4	8	10	11	12
	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 лет	5	9	12	13	15
		17 лет	5	9	12	13	15
Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (с)	11 лет	6,4	6,3	5,7	5,4	5,1
		12 лет	6,2	6,0	5,4	5,2	5,0
		13 лет	6,3	6,2	5,5	5,3	5,0
		14 лет	6,1	5,9	5,4	5,2	4,9
		15 лет	6,0	5,8	5,3	5,1	4,9
		16 лет	6,1	5,9	5,3	5,0	4,8
		17 лет	6,1	5,9	5,3	5,0	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 метров (с)	11 лет	10,1	9,7	9,3	9,1	8,9
		12 лет	10,0	9,6	9,1	9,0	8,8
		13 лет	10,0	9,5	9,0	8,9	8,7
		14 лет	9,9	9,4	9,0	8,8	8,6
		15 лет	9,7	9,3	8,8	8,7	8,5
		16 лет	9,7	9,3	8,7	8,6	8,4
		17 лет	9,6	9,3	8,7	8,6	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину	11 лет	130	150	175	180	185

	с места (см)	12 лет	135	155	175	180	190
		13 лет	140	160	180	190	200
		14 лет	145	160	180	190	200
		15 лет	155	165	185	195	205
		16 лет	160	170	190	200	210
Выносливость	6-минутный бег (метры)	17 лет	160	170	190	200	210
		11 лет	700	850	1000	1050	1100
		12 лет	750	900	1050	1100	1150
		13 лет	800	950	1100	1150	1200
		14 лет	850	1000	1150	1200	1250
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	15 лет	900	1050	1150	1200	1250
		16 лет	900	1050	1200	1250	1300
		17 лет	900	1050	1200	1250	1300
		11 лет	4	10	14	16	19
		12 лет	4	11	15	17	20
		13 лет	5	12	15	16	19
		14 лет	5	13	15	16	17
		15 лет	5	12	13	14	16
		16 лет	6	13	15	17	18
		17 лет	6	13	15	17	18
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 лет	4	8	10	12	15
		12 лет	5	9	11	13	16
		13 лет	6	10	12	15	18
		14 лет	7	12	14	16	20
		15 лет	7	12	14	16	20
	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 лет	6	13	15	17	18
		17 лет	6	13	15	17	18