



## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Спортивно-познавательный туризм» составлена на основе «Положения об организации дополнительного образования», в соответствии с годовым календарным учебным графиком по ДО на уч. год.

***Актуальность:*** Спортивно – познавательный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивно-познавательным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Спортивно-познавательный туризм».

**Отличительные особенности программы** «Спортивно-познавательный туризм» заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка обучающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Одногодичный цикл обучения позволяет планомерно и вариативно использовать методы и формы обучения, приобретать и закреплять на практике такие качества личности, как уверенность, коммуникативность, что способствует формированию компетентностного образовательного результата.

**Целевая аудитория программы, условия приема учащихся.** На общеразвивающую программу зачисляются мальчики и девочки 7-18 лет, желающие заниматься избранным видом спортом.

Основанием для зачисления в группу является справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

**Характеристика возрастных особенностей обучающихся.** Программа имеет целесообразность разновозрастного состава группы, рассматривает возрастную динамику показателей отдельных физических качеств, характеризующую ежегодным приростом показателей силы мышц разгибателей и сгибателей бедра и голени, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости и равновесия. Полученная положительная динамика показателей физических качеств в значительной степени определяет особенности формирования физических качеств юных лыжников.

**Целью** данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Программа направлена на решения следующих **задач**:

**Обучающие:**

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

- обучить обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучить практическим навыкам спортивного туризма;

### **Развивающие:**

- развить техническое и тактическое мастерство участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепить здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;

### **Воспитывающие:**

- воспитать волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создать условия для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формировать бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Формы обучения:** очная форма обучения

**Методы и средства обучения и воспитания:**

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.

В группу обучения по спортивно-познавательному туризму принимаются все мотивированные обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Режим занятий, объем и срок реализации:**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком, соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 - 14).

Занятия по дополнительной образовательной программе «спортивно-познавательный туризм» проводятся 2 часа два раза в неделю по 45 минут без перерыва, 136 часа в течение 1 (одного) года.

**Уровень обучения:** базовый

**Дистанционное обучение** применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий. Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- платформа Zoom;
- документы, презентации, таблицы, формы, сайты;
- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

Программа не реализуется в **сетевой форме**.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	в первом полугодии	17
3	во втором полугодии	19
4	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.09.2021
5	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	31.05.2022

6	Количество учебных часов одного учащегося в неделю	4
7	Количество учебных часов на одного учащегося в год	136
8	Форма организации образовательного процесса	очно

## Тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестация (контроль)	Ожидаемый результат
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2			- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций:
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	34	8	26		спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, мятниковая переправа, заболоченный участок;
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	36	16	20		- правилам прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная,
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	44	4	40		подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	20	5	15	Промежуточная аттестация	- уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
						- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
						- подвижным и спортивным играм;
						- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
ИТОГО за период обучения:		136				

## Содержание программы

### 1. ВВЕДЕНИЕ

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

### 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

#### 2.1. 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.

#### 2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

#### 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.

#### 2.4. Работа с карабинами

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

Практическое занятие: Применение карабинов.

#### 2.5. 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.

## 2.6. Командное прохождение дистанции

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

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

## 2.7. Полигоны по спортивному туризму

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

## 2.8. 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.

## 2.9. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

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

# 3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

## 3.1. Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки.. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

### 3.2. Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

### 3.3. Движение в походе

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### 3.4. Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

### 3.5. Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

### 3.6. Доврачебная помощь

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### 3.7. Питание в походе

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

### 3.8. Составление отчета о походе

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения.

### 3.9. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

## 4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

### 4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

### 4.2. Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

#### 4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

#### 4.4. План. Карта

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

#### 4.5. Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

#### 4.6. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

#### 4.7. Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

#### 4.8. Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### 4.9. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

#### 4.10. Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

#### 4.11. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

### 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 5.1. 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.

#### 5.2. Спортивные игры

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

#### 5.3. Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

#### 5.4. Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

#### 5.5. Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

#### 5.6. Эстафеты

### **Ожидаемые результаты обучения**

Основной формой подведения итогов реализации программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

По итогам завершения обучения воспитанники, показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и выполнившие контрольные нормативы, получают разрядные книжки с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

### **Материально-технические условия реализации программы**

- спортивный школьный зал

Спортивный инвентарь и оборудование:

- индивидуальное специальное личное снаряжение для каждого обучающегося;
- веревки, карабины, блок-ролики, жумары и т.п. специальное туристическое снаряжение;
- Туристическое оборудование для походов (палатки, спальные мешки, кариматы и т.п.)

## Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- компьютер.

## Учебно-методические и информационное обеспечение программы

- Карточка упражнений (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по спортивно-познавательному туризму».
- Регламент проведения турниров по спортивно-познавательному туризму различных уровней.

## **Список дополнительной литературы (отдельно для учителя)**

*Для учителя:*

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2014 г.
2. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2013 г.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2016 г. - 600 с., ил.В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
4. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2017 г.

*Для учащихся:*

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.- М, ФиС 2005.144 с.

## Календарно тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Время проведения	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>							
1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	групповая	Спортивный зал /спортивная площадка	
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>							
2	Специальное личное снаряжение.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
3	Группы узлов, их назначение и применение на практике.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
4	Вязка узлов и применение их по назначению	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
5	Работа с веревками.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
6	Бухтовка и маркировка верёвки.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
7	Работа с карабинами.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
8	Применение карабинов.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
9	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный зал /спортивная площадка	
<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.</b>							
10	Групповое снаряжение.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	групповая	Спортивный зал /спортивная площадка	

11	Использование специального группового снаряжения	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
12	Подготовка к походу.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
13	Укладка рюкзака для похода Подбор одежды и обуви.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
14	Движение в походе.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
15	Отработка навыков преодоления естественных препятствий. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
16	Профилактика опасностей в походе.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
17	Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
18	Организация бивачных работ.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
<b>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>								
19	Ориентирование как вид спорта. История развития.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
20	Виды спортивного ориентирования.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
21	Топографическая подготовка.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
22	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
23	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	

24	Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
25	План. Карта.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
26	Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
27	Компас.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
28	Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
29	Условные знаки.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>								
30	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	Промежуточная аттестация
31	Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
32	Спортивные игры.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
33	Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
34	Силовая подготовка.	2		15.30-16.15 15.30-16.15	индивидуальная	Спортивный /спортивная площадка	зал	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>68</b>						

## Контрольно-измерительные материалы.

**Методы оценки качества уровня освоения программного материала:** проведение контрольных упражнений/нормативов в рамках проведения промежуточной аттестации.

Нормативы:

Физическая подготовка.

№	Виды испытаний.	девочки	мальчики
1.	Бег 30 метров.	5.0	4.9
2	Челночный бег (6*5 метров).	11.9	11.2
3.	Бег 92 метра (елочка).	30.0	28.0
4.	Прыжок в длину с места.	150	170
5.	Прыжок вверх толчком двух ног.	35	45
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:		
	• сидя	5.0	6.0
	• в прыжке с места	7.5	9.5