

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 16»**

Утверждаю:

Директор МУ ДО СШ 16
Д.А. Литаров



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Дартс»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
заместитель директора
Шавман Е.Г.

город Ярославль, 2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 16»**

**Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная
общеразвивающая программа «Дартс»**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Сводный учебный план	6
3. 1-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	6
4. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.	11
5. Материально-техническое, учебно-методическое обеспечение	12
6. Список литературы	12
7. Приложение 1. Требования к уровню физической подготовки учащихся	

Пояснительная записка

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает спортивная игра дартс.

Дартс в переводе с английского означает метание коротких стрел (дротиков) в цель. Эта игра зародилась в Англии несколько веков назад, когда основным вооружением был лук. Стрельба из него требовала постоянной тренировки меткости глаза и твердости руки. Коротая долгие зимние вечера в тавернах, лучники нашли способ совершенствовать свое умение в неподходящих условиях, укоротив стрелы, стали метать их в прибитый к стене деревянный брус. В начале 20 века появились первые правила игры, стали проводиться официальные турниры.

В 60-х годах дартс впервые транслировался по телевидению, а в начале 70-х покинув Великобританию, стал быстро завоевывать страны Европы, а затем и мира.

В настоящее время ежегодно проводятся первенства, чемпионаты и Кубки континентов и мира, как среди любителей, так и среди профессионалов.

В нашей стране дартс появился в 1989 году. В марте 1990 года был проведен первый чемпионат СССР среди дартс-клубов. С 1995 года стали проводиться ежегодные лично-командные первенства России среди молодежи до 18 лет.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: дети и взрослые, женщины и мужчины, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь - не сложен и долговечен.

Занятия в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравняется к 3-х километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени зелено-красно-бело-черная успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Дартс» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. N 1490 "О лицензировании образовательной деятельности"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Новизна программы состоит в том, что дартс, показан практически всем, включая обучающихся имеющих ограничения по состоянию здоровья. Данная игра расширяет границы возможностей детей, предоставляя дополнительные пути для самореализации, а это очень важно для социальной адаптации. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы. При разработке программы использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов. Практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического

воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Актуальность программы. среди видов двигательной активности, завоевавших популярность среди широких слоев населения России, в настоящее время выделяется дартс. Дартс, в силу своей простоты, экономичности, компактности, является привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях.. Занятия в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к 3-х километровой прогулке в спокойном темпе.

Отличительная особенность программы:

структурированность учебного материала по разделам:

- «основы знаний»

«обучение двигательным умениям и навыкам

- «зачетные требования по основам знаний, умений, и физической подготовленности»

информационный компонент;

операционный компонент;

мотивационный компонент.

- учебный план рассчитан на 78 часов (39 недель школьного учебного года)

Цель программы:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям дартс.

Реализации поставленной цели способствуют **следующие задачи:**

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности; расширение двигательных возможностей
- общая физическая подготовка;
- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности; расширение двигательных возможностей;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- освоение знаний о происхождении и развитии дартс, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях дартс;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- укрепление физического и психического здоровья детей;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для
- достижения личносно, профессионально и социально значимых целей.

Формы и режим занятий:

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические, практические и комбинированные занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование (контрольно-переводные испытания).

Занятия проводятся, как со всей группой, так и по подгруппам, а так же индивидуально.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики.

Общая характеристика учебного курса.

Игра в Дартс разносторонне и избирательно влияет на организм занимающихся, содействуют физическому развитию, формированию правильной осанки, способствуют укреплению здоровья. С точки зрения офтальмологов, такие игры, как дартс, – лучший способ предотвратить близорукость и мигрень. При игре в дартс глазу приходится постоянно фокусироваться на предметах разной удаленности, что хорошо тренирует глазную мышцу после монотонного офисного смотрения в одну точку. Усиливает терапевтический эффект и то, что игра дартс задействует сразу несколько центров мозга, отвечающих за координацию движений,

реакцию, что особенно необходимо для того, чтобы снять нервное напряжение с «интеллектуальных» зон. Во время игры игроки получают огромный заряд положительных эмоций, находятся в постоянном, но необременительном движении. Со временем значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания, работа сердечно-сосудистой системы, мышцы обретают послушание, упругость. Стратегия игры, психология игры, турнирный этикет и собственно игра в дартс таит в себе большие возможности для снятия стрессовых состояний и усталости, формирует жизненно-важные двигательные навыки и развивает физические способности детей. Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Место учебного курса в учебном плане

Курс дополнительной образовательной программы «Дартс» рассчитан на 1 год на 78 часов из расчёта 2 часа в неделю.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе.

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения программы дартс ученик должен:

знать/понимать:

- историю развития дартс;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

выполнять основные приёмы техники - исходные положения, бросок; организовать и провести самостоятельные занятия по дартс.

Наполняемость группы и объем учебно-тренировочной нагрузки

Наполняемость групп	6 чел.
Минимальная наполняемость группы	12 чел.
Максимальная наполняемость группы	9 - 17 лет
Возраст для зачисления	
Объем нагрузки:	39 недель,
Количество недель	2 часа
Количество часов в неделю	78 часов
Количество часов в год	

Критерии зачисления:

отсутствие медицинских противопоказаний
желание учащегося заниматься дартс

2. Сводный учебный план

№ п. п.	название темы	Кол. часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	10
3	Различные виды спорта и подвижные игры	4
4	Вид спорта	41
5	Соревнования	6
6	Самостоятельная работа	4
7	Промежуточная аттестация	1
8	Итоговая аттестация	2
9	ИТОГО	78

3. Цели, задачи обучения. Планируемые результаты.

Учебно-тематический план. Содержание курса:

Цель обучения: Ознакомление с видом спорта дартс. Воспитание гармоничной, разносторонне развитой, социально активной личности средствами дартс, как вида спорта.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дартс;
- укрепление здоровья и физического развития;
- овладение основами техники метания дротиков;
- выявление задатков и способностей детей;
- развитие волевых качеств.

Формы организации занятий:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- групповые и личные беседы;
- совместный просмотр соревнований по дартс;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирование, контрольные испытания;

Планируемые результаты реализации программы:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно с виду спорта дартс;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде, группе;
 овладение основами техники и тактики дартс;
 освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки дартс;
 знание требований техники безопасности при занятиях дартс;
 приобретение опыта участия в соревнованиях;

Промежуточная аттестация:

Для оценки знаний, умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и перевода их на следующий этап обучения проводится промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации обучающихся является: определение уровня освоения обучающимися программы, определения их физической подготовленности.

Задачи промежуточной аттестации

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения,
- оптимальное распределение тренировочных нагрузок.

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (нормативов общей физической подготовки);
- выполнение нормативов по виду спорта дартс
- зачет по теории и методике физической культуры и спорта;
- результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативов по дартс и зачет по теории

Техническая подготовка				
	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
Теоретическая подготовка				
	тема	контрольное задание		
1	Фазы подготовки броска, контрольные точки	зачет		
2	Правила соревнований			
3	Техника безопасности на занятиях дартс			

Требования к уровню физической подготовки учащихся приведены в приложении 1.

Учебно-тематический план:

№	Название раздела, темы	количество часов			форма контроля
		всего	практика	теория	
1	История развития дартс	1	0	1	зачёт
2	Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта.	1	0	1	зачёт
3	Техника безопасности на занятиях дартс	1	0	1	зачёт
4	Основы самоконтроля и самопроверки	1	0	1	зачёт
5	Правила соревнований	2	1	1	зачёт
6	Краткие сведения о технике метания дротиков	2	1	1	зачёт
7	Тактическая подготовка	1	0	1	зачёт
8	Оборудование инвентарь	1	1	0	зачёт
9	Общая физическая подготовка	10	10	0	Выполнение контрольных нормативов
10	Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	1	зачёт
11	Вид спорта	41	41	0	итоговая аттестация
12	Самостоятельная работы	4	4	0	
13	Соревнования	6	6	0	Выполнение контрольных нормативов
14	Промежуточная аттестация	1	0	1	зачёт
15	Итоговая аттестация	2	1	1	зачёт
16	ИТОГО	78	68	10	

Содержание курса

1. Теоретическая подготовка

История развития дартса как вида спорта

История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки.

Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Свердловской области.

Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта. Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма. Гигиенические требования к одежде и обуви дартсмена. Значение и способы закаливания.

Техника безопасности при работе с дротиками.

Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.

Основы самоконтроля и самопроверки.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Понятие «самопроверка». Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.

Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований. Деление участников по возрасту и полу.

Необходимое оборудование для дартс. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.

Краткие сведения о технике дартса; основы техники метания дротика. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Общефизическая и специальная физическая подготовка, ее задачи. Понятие об ОФП. Задачи и содержание. Особенности ОФП, относящиеся к дартсу. Понятие о СФП. Задачи и содержание. Особенности СФП, относящиеся к дартс.

Анализ итогов соревнований и контрольных заданий. Дневник дартсмена. Обсуждение и анализ соревнований и контрольных заданий. Выявление причин технических и психологических ошибок.

Необходимость ведения дневника. Содержание дневника дартсмена. Требования к заполнению и ведению дневника.

2.Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: бег с ускорением 60, 100, 500 метров; прыжки в длину с разбега; кросс до 2000 метров. Ознакомление с основами техники бега на длинные и короткие дистанции.

Гимнастика: общеразвивающие упражнения; подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота.

Лыжные прогулки до 3 км. Плавание 25, 50 метров.

3.Различные виды спорта и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры и их влияние на физическое развитие спортсмена.

Подвижные игры и их влияние на формирование личности спортсмена. Виды спортивных игр.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

4.Вид спорта.

На возрастном уровне групп базового уровня основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя является последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- совершенствование техники метания дротика;
- имитация выполнения броска;
- упражнения с закрытыми глазами;
- упражнения на кучность;
- упражнения со сходом с места;
- работа с увеличением времени на подготовку броска;
- работа на бесконечную дистанцию; (броски с длинной дистанции)
- упражнения с тренажерами;

- работа с переменной дистанции;
- упражнения на развитие чувства равновесия;
- дартс – игры;
- игры на развитие внимания и сосредоточенности.

5. Воспитательная работа.

Специфические характеристики дартс как вида спорта и психологические особенности спортсмена.

Развитие наиболее важных психологических и психофизиологических качеств и способностей, предопределяющих успешные выступления в соревнованиях по дартс: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Группы средств психологической подготовки:

-психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр тренировок и соревнований сильнейших дартсменов, аутогенная тренировка, самовнушение;

-практические – тренировки и соревнования, тренировки с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в соревновательной обстановке на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям дартс, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом.

Психолого-педагогические наблюдения во время игр, эстафет (поведенческие особенности детей в процессе подвижных игр, позволяющие тренеру оценить способности в комплексе их проявлений). Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

Создание психологического комфорта в группе. Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Создание ситуации успеха для каждого занимающегося. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности путем четкой организации тренировочного процесса. Воспитание выдержки и внимания посредством проведения игр на внимание и сосредоточенность. Воспитание доброжелательности и взаимопомощи посредством проведения командных и парных игр, соблюдение этикета дартсменов.

6. Тактическая подготовка.

Понятие тактики. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная тактика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор.

7. Участие в соревнованиях (приблизительный календарь)

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Первенство спортивной школы среди начинающих.	октябрь	Ознакомление с соревновательной обстановкой.
2	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Обучение правилам поведения на соревнованиях.
3	Первенство города, группа до 15 лет.	март	Выявление задатков и способностей детей.
4	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

9. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа в каникулы по заданию тренера. Выполнение комплексов упражнений, направленных на сохранение автоматизма броска

1. Программно-методические материалы: имеющиеся методические пособия по дартс.
2. Литература по спортивной психологии, психологии личности и коллектива в спорте.
3. Комплексы, наборы упражнений по общей и специальной физической подготовке.
4. Программный материал для практических занятий.
5. Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ.
6. Программы по другим видам спорта, рекомендованные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Министерством образования РФ, Госкомитетом по ФКиС.

Материально – техническое обеспечение

1. Набор мишеней для дартс.
2. Комплекты запасных перьев и хвостовиков для дротиков.
3. Мягкое покрытие для стен (на которые крепятся мишени) и пола в зоне падения дротиков.
4. Наборы мячей (волейбольные, баскетбольные, для большого тенниса) для занятий ОФП и СФП.
5. Тренажеры: веревочная петля; тренажер, ограничивающий движения локтя по вертикали; по горизонтали.
6. Аудио и видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий.

Список литературы

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Т.: Медицина, 1985. - С.119-125
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М. «Физкультура и спорт» 1983г.
4. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов - СПб: Питер, 2000, с. 238-239 (Серия «Учебник нового века»)
4. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия В.С. Мухина, А.А. Хвостов 2001г.
5. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт. – М.: Просвещение, 1975.
6. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
7. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018.
7. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013.
8. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018.
9. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016.
10. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016

Перечень интернет-ресурсов

1. Дартс правила соревнований-<https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-Darts/>
2. Федерация дартс России-<http://dartsrf.ru/>
3. История вида спорта дартс- <https://sportyfi.ru/darts/istoriya/>
4. Международная федерация дартс-<https://www.dartswdf.com/>

Приложение 1

Требования к уровню общей физической подготовки учащихся

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам контрольных испытаний. При проведении контрольных испытаний необходимо создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся ДЮСШ. Контрольные испытания проводятся в соответствии с календарным планом ДЮСШ в установленные сроки. Результаты тестирования заносятся в личные карточки спортсменов.

Правила выполнения контрольных упражнений.

Бег 30 метров с низкого старта, сек. Проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком от двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Кроссовый бег, сек. Проводится по пересеченной местности (роща), для девочек и мальчиков 10-12 лет - 300 метров, 13-16 лет - 500 метров.

Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши). Выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки). Подтягивание выполняется на шведской стенке. Упор ногами на перекладину.

Минимальное количество баллов для перевода на следующий этап обучения.

Девочки 10-13 лет 12 баллов

Мальчики 10-13 лет 12 баллов

Девушки 13-16 лет 12 баллов

Юноши 13-16 лет 12 баллов

Юноши

№	Упражнение	Оценка	Возрастные группы				
			10	11	12	13	14
1	Бег 30м, сек.	5	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9
		4	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4
		3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9
		2	7,2-7,4	6,9-7,1	6,6-6,8	6,3-6,5	6,0-6,2
2	Прыжок в длину с места, см.	5	171	181	196	216	221
		4	156-170	166-176	181-195	196-210	206-220
		3	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205
		2	140	150	165	180	190
3	Кросс 300м, сек. 500м, мин.	5	70	66	62	1,38	1,33
		4	74-71	70-67	66-63	1,43-1,39	1,38-1,34
		3	78-75	74-71	70-67	1,50-1,44	1,43-1,39
		2	79	75	71	1,51	1,44
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа, кол. раз	5	7	8	9	10	11
		4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
		3	3-4	5-6	5-6	6-7	7-8
		2	2	3	4	5	6

Девушки

№	Упражнение	оценка	Возрастные группы				
			10	11	12	13	14
1	Бег 30м, сек.	5	6,3	6,1	5,8	5,5-	5,3
		4	6,8-6,4	6,6-6,2	6,3-5,9	6,0-5,6	5,5-5,1
		3	7,3-6,9	7,1-6,7	6,8-6,4	6,5-6,1	6,0-5,6
		2	7,4	7,2	6,9	6,6	6,1
2	Прыжок в длину с места, см.	5	161	171	181	196	211
		4	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210
		3	141-150	151-160	161-170	156-185	191-200
		2	140	150	160	175	190
3	Кросс 300м, сек. 500 м., мин.	5	72,0	68,0	64,0	1,43	1,38
		4	76,0-72,1	72,0-68,1	68,0-64,1	1,48-1,44	1,43-1,39
		3	80,0-76,1	76,0-72,1	72,0-68,1	1,54-1,49	1,48-1,44
		2	80,1	76,1	72,1	1,55	1,49
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол.раз	5	12	13	14	15	16
		4	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
		3	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
		2	7	8	9	10	11