

Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации Залесовского
муниципального округа по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»

Принята на методическом
совете

Протокол № 1
от «02» 04 2025.



Утверждена приказом директора
33/03/25 А.И.Вернер

Приказ № 33/03/25
от «02» 04 2025

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА ЛЕТНИХ РЕКОРДОВ»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 18 дней

Автор-составитель
тренер-преподаватель
Захарченко Михаил Викторович

с.Залесово 2025

Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации Залесовского
муниципального округа по социальной политике
Залесовское муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»

Принята на методическом
совете
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Утверждена приказом директора
_____ А.И.Вернер
Приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА ЛЕТНИХ РЕКОРДОВ»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 18 дней

Автор-составитель
тренер-преподаватель
Захарченко Михаил Викторович

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	7
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	15
2.1. Календарно-учебный план	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019);
- Приказ министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г.№1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» Алтайском крае;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 8.11.2015 № 09-3242);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Устав ЗМБУ ДО «ЦСТ» (утвержден приказом Администрации Залесовского района по социальной политике от 14.12.2020 №14).
- Положение о порядке, разработке, оформлении и утверждения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (утверждено приказом ЗМБУДО «ЦСТ» №36 от 01.10.2021).

Пояснительна записка

Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от социально-экономического положения их родителей и учебной успеваемости самого ребёнка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей освоения ими различных социальных ролей и функций. Это имеет особое значения сегодня. Детская и подростковая безнадзорность в летнее время оборачивается многочисленными проблемами, как для самих детей, так и для их родителей. Летом дети могут свободно общаться, удовлетворять свои интересы, развивать способности, поправлять своё здоровье, отбросить усталость, накопленную за учебный год.

На летний период ежегодно планируется работа с детьми и подростками, она максимально соответствует запросам родителей и ребёнка и имеет свое направление. Лето не всегда щедро на солнечные дни, но в любую погоду работники учреждений дополнительного образования предлагают провести весело и интересно свободное время.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа летних рекордов» относится к физкультурно-спортивной направленности, по функциональному предназначению – познавательная; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в период летних каникул.

Актуальность:

Данная программа «Школа летних рекордов» построена с учётом досуговых предпочтений подростков, создает оптимальные условия для реализации самосовершенствовании, самоактуализации и творческого взаимодействия временного детского коллектива.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- Спортивные игры, физическая культура, ОФП.

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но изменённая с учётом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на детей 8 -14 лет.

Срок и объёмы освоения ДООП:

18 дней, 36 педагогических часов, из них:

«Базовый уровень» – 18 дней, 36 педагогических часов;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень
Школа летних рекордов	6 раз в неделю, 36 часов

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

- создание условий для отдыха и оздоровления детей в летний период, совершенствование у обучающихся двигательных качеств и навыков, способов продвижения на лыжероллерах, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, поддержание спортивной формы.

Задачи:

Личностные:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение основными теоретическими знаниями и практическими умениями в лыжной подготовке;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом.

Образовательные (предметные):

- совершенствовать тактические действия лыжников-гонщиков на лыжероллерах (классический и/ или свободный стиль);
- совершенствовать технику лыжных ходов в условиях изменения рельефа местности на лыжероллерах (классический и/ или свободный ход);
- совершенствовать технику передвижений, поворотов и лыжных стоек на лыжероллерах (классический и/ или свободный стиль).

Развивающие:

- совершенствовать общие физические качества;
- совершенствовать специальные физические качества;
- совершенствовать тактическое мышление при ведении гонки.

Воспитательные:

- привить обучающимся соблюдение спортивной этики и дисциплины;

- воспитывать умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям спорта, оказывать содействие в профессиональном самоопределении учащихся.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Базовый уровень
Знать	• О режиме дня и личной гигиене спортсмена; • Технику безопасности при занятиях на лыжероллерах и велосипеде, обязательное наличие защиты (шлем, очки, перчатки); • Знать отличие инвентаря (конёк, классика); • О различных спортивных играх.
Уметь	• Проходить правильно повороты и препятствия на лыжероллерах; • Правильно падать; • Всегда помнить, что на лыжероллерах нет тормозов; • Безопасно работать лыжными палками (не разбрасывать в стороны).
Владеть	• Навыками здорового образа жизни; • Хорошо владеть велосипедом – переключать скорости, в зависимости от рельефа (спуск, подъём), уметь безопасно ездить в группе на велосипеде.

1.3. Содержание программы

«Школа летних рекордов»

Содержание учебного плана

Базовый уровень (18 дней обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

№	Наименование занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.	2	2	0	Опрос
2	Краткая характеристика возникновения лыжероллерного спорта и лыжероллерных ходов. Сдача спортивных нормативов.	2	1	1	Наблюдение
3	Развитие общей выносливости через кросс. ОФП. Циклические упражнения.	2	1	1	Наблюдение
4	Лыжероллеры: изучение техники свободного хода	2	1	1	Наблюдение
5	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП .	2	0	2	Наблюдение
6	Эстафета «Полоса препятствий на лыжероллерах»	2	0	2	Эстафета
7	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	2	0	2	Наблюдение
8	Спортивные игры	2	0	2	Игры
9	Лыжероллеры изучение техники классического хода	2	1	1	Наблюдение
10	Лыжероллеры работа над постановкой палок. ОФП (круговая тренировка)	2	0	2	Наблюдение
11	Развитие общей выносливости. Кросс+велосипед. ОФП	2	0	2	Наблюдение
12	Массовый старт «Гонка классическим стилем»	2	0	2	Соревнование
13	Спортивные игры	2	0	2	Игры
14	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	2	0	2	Наблюдение
15	Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах.	2	0	2	Наблюдение
16	Кросс - поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка).	2	0	2	Наблюдение
17	Сдача спортивных нормативов. Подведение итогов	2	0	2	Наблюдение
18	Заключительное занятие. Турнир – гонка.	2	0	2	Соревнование
	ИТОГО	36	6	30	

№ п/п	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма аттестации
1	2.06.25	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.	Опрос
2	3.06.25	Теоретическое и практическое занятие	2	Краткая характеристика возникновения лыжероллерного спорта и лыжероллерных ходов. Сдача спортивных нормативов.	Наблюдение
3	4.06.25	Теоретическое и практическое занятие	2	Развитие общей выносливости через кросс. ОФП. Циклические упражнения.	Наблюдение
4	5.06.25	Теоретическое и практическое занятие	2	Лыжероллеры: изучение техники свободного хода	Наблюдение
5	6.06.25	Практическое занятие	2	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Наблюдение
6	07.06.25	Практическое занятие, эстафета	2	Эстафета «Полоса препятствий на лыжероллерах»	Эстафета
7	90.06.25	Практическое занятие	2	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	Наблюдение
8	10.06.25	Практическое занятие, игры	2	Спортивные игры	Игры
9	11.06.25	Теоретическое и практическое занятие	2	Лыжероллеры изучение техники классического хода	Наблюдение
10	12.06.25	Практическое занятие	2	Лыжероллеры работа над постановкой палок. ОФП (круговая тренировка)	Наблюдение
11	13.06.25	Практическое занятие	2	Развитие общей выносливости. Кросс+велосипед. ОФП	Наблюдение
12	14.06.25	Практическое занятие, соревнование	2	Массовый старт «Гонка классическим стилем»	Соревнование
13	16.06.25	Практическое занятие, игры	2	Спортивные игры	Игры
14	17.06.25	Практическое занятие	2	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	Наблюдение
15	18.06.25	Практическое занятие	2	Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах.	Наблюдение
16	19.06.25	Практическое занятие	2	Кросс - поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка).	Наблюдение
17	20.06.25	Практическое	2	Сдача спортивных нормативов.	Наблюдение

		занятие		Подведение итогов	
18	21.06.25	Практическое занятие, соревнования	2	Заключительное занятие. Турнир – гонка.	Соревнование

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий летний период. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, поведению на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

2. Краткая характеристика возникновения лыжероллерного спорта и лыжероллерных ходов. Сдача спортивных нормативов (2 ч.)

Теоретическая часть: Краткие исторические сведения о возникновении лыжероллерного спорта. Лыжероллерный спорт в России и мире. Популярность лыжероллерных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжероллеристов. Выдающиеся отечественные спортсмены. Краткая характеристика техники лыжероллерных ходов. Классификация лыжероллерных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практическая часть: Сдача спортивных нормативов на начало обучения, для того, чтобы в дальнейшем произвести сравнительную (положительную/ отрицательную) динамику результатов обучающихся.

3. Развитие общей выносливости. ОФП. Циклические упражнения (2 ч.)

Теоретическая часть: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть: 1. ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом; 2. упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами. 3. упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине. 4. упражнения для развития силовых способностей: прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание; подтягивание: в висе, различным хватом, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера; 5.

сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах; приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет».

4. Лыжероллеры: изучение техники свободного хода (2 ч.) – техника свободного хода на лыжероллерах. Положение корпуса, углометрия, постановка палок, правильная работа с переносом центром тяжести и т.п.

5. Лыжероллеры: работа над техникой свободного хода. ОФП (2 ч.) – отработка упражнений: длинное скольжение, двойной толчок, отработка навала на палки, отработка переноса центра тяжести (смещение), правильная работа ногами.

6. Эстафета «Полоса препятствий» (2 ч.) – комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч).

7. Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол (2 ч.) – кросс, прыжковые забеги в подъём, имитация попеременного хода, имитация конькового хода, спортивная игра «Футбол».

8. Спортивные игры (2 ч.) – подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта»; игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения.

9. Лыжероллеры: изучение техники классического хода (2 ч.) – Техника классического хода на лыжероллерах. Положение корпуса, углометрия, дабл-полинг.

10. Лыжероллеры: работа над постановкой палок. ОФП. (круговая тренировка) (2 ч.) – работа с набивными мячами, коньковые выпрыгивания, полиметрические упражнения. Круговая тренировка – упражнения на гипертрофию мышц.

11. Развитие общей выносливости. Кросс+велосипед (2 ч.) – бег по пересечённой местности, ускорение на велосипеде по стадиону.

12. Массовый старт «Гонка классическим стилем» (2 ч.) – наблюдение за усвоением пройденного материала, с помощью проведения массового старта «Гонка классическим стилем».

13. Спортивные игры (2 ч.) – игры на лыжероллерах «Самокат», «Змейка», «Восьмёрка», «Движение по линиям», «Кто дальше», «Не задень» и т.п.

14. Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости (2 ч.) – ходьба с палками с техническими элементами лыжного хода. Длительная тренировка.

15. Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах (2 ч.) – полиметрическая прыжковая работа с применением техники конькового хода. Работа с эспандером лыжника.

16. Кросс-поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка) (2 ч.) – интервальная работа на невысоком пульсе. Работа с набивными мячами, коньковые выпрыгивания, полиметрические упражнения. Круговая тренировка – упражнения на гипертрофию мышц.

17. Сдача спортивных нормативов. Подведение итогов (2 ч.) – анализ сравнительной динамики результатов, обучающихся на начало и конец обучения. Выявление положительных/отрицательных результатов.

18. Заключительное занятие. Турнир-гонка (2 ч.) – подведение итогов в виде соревнования.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно-учебный план

Таблица 2.1.1

Позиции	Заполнить с учётом срока реализации ДООП
Начало учебного периода	02.06.2025
Окончание учебного периода	22.06.2025
Продолжительность обучения	36 часов
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	22.06.2025

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Лыжероллеры, палки для лыжных гонок, ботинки, шлема велосипедные, велосипед, весы медицинские, секундомер, эспандер лыжника, набивные мячи, мяч футбольный, тренировочные резиновые жгуты, скакалки.
Информационное обеспечение	Наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций: Видео-, фото-, интернет источники.
Кадровое обеспечение	Тренер-преподаватель, имеющим профессиональное образование по профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

Текущая проверка возможна при проведении каждого занятия. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения. По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на итоговом Турнире-гонка.

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» – содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» – ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (весь летний период обучения).

Практика по выполнению контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке. **Критерии оценки уровня подготовки:**

Уровень «Высокий» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

Уровень «Средний» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Уровень «Низкий» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.3.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д.Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М.Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатывается ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н. Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	Соревнования (сдача нормативов ОФП и СФП)

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Групповая

- Беседа
- Игра

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

- Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Дидактические материалы:

- Инструкции
- Наглядно-демонстративный материал

2.6. Список литературы

1. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 172 с.
2. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков (очерки теории и методики). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 86 с.
3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
4. Лыжероллеры или лыжи на колесах / URL: http://club-3t.ru/cat_18/557-post557.html
5. Подготовка и обслуживание лыжероллеров / URL: <http://rollerskis.v-res/ru/index.php?mod=1644040812>
6. Техника хода на лыжероллерах / URL: <http://rollerskis.v-res/ru/index.php?mod=164404812>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Нормативы ОФП и СФП

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>					
	<i>8-10 лет</i>		<i>11-12 лет</i>		<i>13-14 лет</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота (бег 30 м.)	5,9 с	6,1 с	5,3	5,5	4,6	4,9
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	142 см.	137 см.	162 см.	152 см.	218 см.	183 см.
Скоростно-силовые качества (поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин))	37	32	43	37	50	44
Выносливость (бег на лыжероллерах свободный стиль на 1 км (мин, с))	7:55	8:18	6:35	7:19	5:03	6:03
Выносливость (бег на лыжероллерах, классический стиль на 1 км. (мин.с))	8:10	8:25	6:45	7:30	5:15	6:15
Выносливость (бег на 1000 м. (мин,с.))	5:15	5:55	4:42	5:03	2:07	3:05
Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз))	18	12	22	13	37	16