

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных  
предметов"  
(МАОУ СОШ № 25)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 27 августа 2020 г. № 47/2

Дополнительная общеобразовательная программа –  
общеразвивающая программа «ОФП с элементами тхэквондо»  
(для детей 6 -10 лет) на 1 год обучения

Автор-составитель:  
Крашенинников  
Денис Александрович,  
учитель физической культуры

г. Верхняя Пышма  
2020

## Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель, задачи	3
2.	Календарный учебный график	3
3.	Учебный план	3
4.	Рабочая программа	4
4.1.	Планируемые результаты	4
4.2.	Содержание программы	4
4.3.	Тематическое планирование	4
5.	Комплекс организационно-педагогических условий	7
5.1.	Условия реализации программы	7
5.2.	Формы аттестации	8
5.3.	Методическое обеспечение	8
5.4.	Список литературы	8

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами тхэквондо» составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Тхэквондо — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Приоритетными задачами программы являются: формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста и включает в себя: общую физическую подготовку с элементами тхэквондо, специальную физическую подготовку, подвижные игры. Учебный материал предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся. Занятие в секции направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов и большому количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 6-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** 15-20 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 4 часа в неделю и включает в себя 37 учебных недель. Итого 148 часов в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по тхэквондо. Программа предназначена для детей от 6 до 10 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует учитель физической культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## **1.2. Цель, задачи программы**

### **Цель программы:**

Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия ОФП, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие задачи:***

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- научить выполнять несколько вариантов разминки;
- обучить двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо.

#### ***Развивающие (оздоровительные) задачи:***

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- формирование познавательной активности;
- овладение двигательными умениями и навыками.

#### ***Воспитательные задачи:***

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

## 2. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)	Промежуточная аттестация
	Волейбол	02.09.2020	30.05.2021	30.12.2019-12.01.2021	37	02.09.2020-30.05.2021

## 3. Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	3	3	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Технический зачет
4.	Специальная физическая подготовка	44	4	40	Технический зачет
5.	Гимнастика, акробатика	24	4	20	Технический зачет
6.	Подвижные игры	30	4	26	Технический зачет
7.	Контрольные упражнения, соревнования	10	-	10	Технический зачет
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>148</b>	<b>21</b>	<b>127</b>	

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Планируемые результаты

Результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие знания, умения и навыки:

#### Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные результаты:**

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

## **4.2.Содержание программы**

### **РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Введение в курс. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

### **РАЗДЕЛ 2. Основы знаний (теоретическая подготовка).**

*Теория:* Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Краткий обзор истории тхэквондо. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Закаливающие

процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

### **РАЗДЕЛ 3. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие и функции общей физической подготовки.

*Практика:* Освоение навыков общей физической подготовки: основные строевые упражнения на месте и в движении; простейшие базовые шаги: приставной шаг; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег; бег на короткие дистанции; кроссовый бег.

### **РАЗДЕЛ 4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Понятия: быстрота, гибкость, выносливость.

*Практика:* ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе.

### **РАЗДЕЛ 5. Гимнастика, акробатика.**

*Теория:* Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекувырки вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

*Практика:* Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения на перекладине: подтягивание, повороты, соскоки и др.

Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### **РАЗДЕЛ 6. Спортивные и подвижные игры.**

*Теория:* Правила проведения игр.

*Практика:* Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Игры: «вышибалы», «перестрелка», «охотники и утки», «прыгающие воробышки», футбол, регби.

### **РАЗДЕЛ 7. Контрольные упражнения, соревнования.**

*Практика:* Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

*Техника:* комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

## **РАЗДЕЛ 8. Итоговое занятие.**

Организация показательных выступлений обучающихся. Обсуждение результатов, подведение итогов, награждение.

## **5. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **5.1. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурно-спортивный зал;
- Площадка для спортивных игр;
- Гимнастические палки;
- Скакалки;
- Обручи;
- Различные мячи;
- Гимнастические маты;
- Степ-платформы;
- Макивары;
- Рулетка;
- Свисток;
- Секундомер.

**Информационное обеспечение:**

- книги и журналы;
- видео материалы с тренировочными комплексами;
- интернет источники.

**Кадровое обеспечение:**

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности, тренер-преподаватель.

**Методические материалы:**

#### **Педагогические принципы обучения и тренировки**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений обучающихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ребенка соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически



связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

### **Методы обучения и тренировки**

*Метод строго регламентированного упражнения* предусматривает:

твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

*Словесные методы* в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

*Сенсорные методы* могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

## **5.2. Формы аттестации**

**Аттестация обучающихся проходит в форме:** участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях и играх.

Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года.

На второй и третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

**Формы подведения итогов** реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт успеваемости путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

– выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст	
	5 - 7 лет	8 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8
Пр. в длину с места (см)	130	140
Метание мяча (м)	15	17
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст	
	5 - 7 лет	8 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5
Пр. в длину с места (см)	120	130
Метание мяча (м)	12	15
Вис (сек)	8	9
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7

### Таблица оценок физической подготовленности детей 5-7 лет

#### Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже

	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	96-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	121-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

### *Девочки*

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
Бег на 30 м (с)	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,6-5,11	28,1 и ниже	28,2-31,2	31,3-34,3	34,4-38,5	38,6 и выше
	6,0-6,5	27,8 и ниже	27,9-30,9	31,0-34,0	34,1-38,2	38,3 и выше
	6,6-6,11	27,5 и ниже	27,6-30,6	30,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
	7,0-7,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	7,6-7,11	26,9 и ниже	27,0-30,0	30,1-33,1	33,2-37,3	37,4 и выше
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

## ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
3. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТИП, 1964, № 6.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.
6. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
7. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.
10. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1961.
11. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
12. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 1966.
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
14. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.
15. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 1988, с.130.