Приложение
к Основной образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ «СОШ № 25»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ «СОШ № 25»)

(наименование образовательной организации)

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МАОУ «СОШ № 25»

(протокол от 27.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАОУ «СОШ № 25»

от 27.08.2021 № 52/3-од

Дополнительная общеобразовательная программа-общеразвивающая программа «Тхэквондо» (для детей 12-17 лет) на 1 год обучения

г. Верхняя Пышма
2021 год

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
	ИТОГО:	**148**	**21**	**127**	

4. Рабочая программа

4.1. Планируемые результаты

Результатами освоение 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, двигательно-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 захлёстыванием 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», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», 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»; перекаты 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 виса 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); поднимание 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 видеомагнитофонных материалов;
- 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 вперёд 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 вперёд 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	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	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	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	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.