



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 5
от «15» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»

П. Н. Шевчук
Приказ № 12-2
от «15» декабря 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:
СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО
УРОВНЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(группы Б-1)**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Осташевская Ирина Александровна,
старший тренер-преподаватель
по спортивной аэробике,

Поспелова Анна Юрьевна, тренер-преподаватель
по спортивной аэробике.

г. Ирбит
2020 год

Оглавление

Пояснительная записка	2
Содержание программы.....	5
Учебный план	5
Содержание учебного плана	5
Планируемые результаты	12
Методическое обеспечение программы.....	12
Материально-техническое обеспечение программы.....	13
Список литературы	13
Приложения	14

Пояснительная записка

Аэробика как вид спорта является составной частью физической культуры. В ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к соревновательной деятельности. Аэробика считается сложным видом спорта, который совмещает в себе элементы хореографии и спортивной гимнастики. Этот вид спорта - прекрасная возможность для детей, подростков и взрослых проявить себя в спорте. Сопряженная с гораздо меньшей степенью риска, чем в легкой атлетике или иных видах спорта, аэробика является идеальным сочетанием физических упражнений и художественной гимнастики. Аэробика помогает повысить ловкость, координацию движений и уверенность в своих силах. Это современный вид спорта, который также можно назвать захватывающим и приятным с эстетической точки зрения. Говоря проще, аэробика - тот вид спорта, который помогает развить физическую выносливость в развлекательном порядке.

Спортивная аэробика - вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики). Начало развития этого вида спорта приходится на конец 1980-х годов. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (комплекс упражнений для поддержания физической формы), спортивная аэробика постепенно приобрела черты полноценного вида спорта.

Спортивная аэробика - это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 1 мин. 05 сек. на площадке 7×7 и 10×10 м с любым гладким покрытием. Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары,

тройки и группы (5 спортсменов), танцевальная гимнастика (6-8 чел.), гимнастическая платформа (6-8чел.).

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D).

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством освоения вида спорта: спортивная аэробика.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать правильную осанку и аэробный стиль (школу) выполнения упражнений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащихся;
- способствовать разносторонней общей физической подготовке и начальному развитию всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений;

Воспитательные:

- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой,

- формировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству аэробики, акробатики и хореографии.
- воспитать дисциплинированность, аккуратность и трудолюбие.

Рабочая программа составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: «спортивная аэробика». Ориентирована на группу базового уровня первого года обучения, возраст зачисления в группу – 5-7 лет. Общий объем часов - 276. Программа служит для эффективного построения начальной подготовки обучающихся в спортивной аэробике и содействия успешному решению задач физического воспитания детей, развитию всесторонне развитой, социально активной личности.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет.). Старший дошкольный возраст – период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных способностей. Игра остается основным способом узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и содержание (вводятся правила, требования, временные характеристики, достижение поставленной цели, оценивание своих действий). Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Режим учебных занятий. Количество обучающихся в группе – 5-25 человек. Срок реализации рабочей программы 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (28 часов в год) и практической (248 часов в год).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы					
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2	История развития спортивной аэробики.	1	1	-	Опрос
3	Терминология аэробики	2	2	-	Опрос
4	Гигиенические требования к проведению занятий.	1	1	-	Опрос
5	Питание и его значение.	2	1	1	Опрос
Раздел 2. Практические основы					
1	Упражнения на развитие специальной	11	-	11	Контрольные упражнения

	прыгучести				
2	Упражнения для развития гибкости	11	-	11	Контрольные упражнения
3	Упражнения для развития силы	11	-	11	Контрольные упражнения
4	Упражнения для развития ловкости	11	-	11	Контрольные упражнения
5	Упражнения на формирование правильной осанки	12	1	11	Педагог. наблюдение
6	Базовые шаги спортивной аэробики	11	2	9	
7	Динамическая сила - группа А	11	1	10	Контрольные упражнения
8	Статическая сила - группа В	10	1	9	Контрольные упражнения
9	Прыжки - группы С	11	1	10	Контрольные упражнения
10	Гибкость и равновесия – группа D	11	1	10	Контрольные упражнения
11	Соревновательная деятельность	6	-	6	
12	Музыкальная грамота	4	1	3	Педагог. наблюдение
13	Изучаются 1, 2, 3, 6 позиции и их смена	2	-	2	Контрольные упражнения
14	Полуприседание (деми плие)	5	1	4	
15	Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе	2	-	2	
16	Махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете)	2	-	2	
17	Подъём на полупальцы	5	1	4	

	(релевэ)				
18	Упражнения в партере на выворотность	6	1	5	Педагог. наблюдение
19	Упражнения для растяжки: складка, бабочка, шпагаты	4	-	4	Контрольные упражнения
20	Махи ногами 90° и выше.	3	-	3	
21	Упражнения для шеи, туловища, ног и рук	4	-	4	
22	Упражнения на пластику	5	-	5	Педагог. наблюдение
23	Упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	7	1	6	Педагог. наблюдение
24	Разучивание акробатических элементов	13	2	11	Контрольные упражнения
25	Творческое мышление	14	2	12	Педагог. наблюдение
26	Подвижные игры	28	2	26	
27	Спортивное и специальное оборудование	14	2	12	
28	Специальные навыки	14	1	13	
29	Национальный региональный компонент	14	1	13	Опрос
30	Контрольные испытания	7	-	7	КПН
	Всего	276	28	248	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы.

1.1 Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Условия безопасности учебно-тренировочных занятий.

Практика: Провести инструктаж по безопасности учебно-тренировочных занятий.

1.2. История развития спортивной аэробики.

Теория: Беседа об истории развития спортивной аэробики.

1.3. Терминология аэробики.

Теория: Название базовых шагов, элементов, стилей и направлений аэробики.

1.4. Гигиенические требования к проведению занятий.

Теория: Общие знания о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы занятий спортом. Гигиенические требования к месту занятий, к одежде спортсмена, его обуви.

Практика: Написать бланк «мой режим дня». Провести конкурс рисунков на тему «правила личной гигиены».

1.4. Питание и его значение.

Теория: Правила сбалансированного питания. Водный баланс

Практика: Ведение дневника питания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Упражнения на развитие специальной прыгучести.

Теория: Согласованное движение рук и ног во время выполнения прыжка.

Практика: прыжки ноги врозь и ноги вместе (с помощью, самостоятельно), прыжок в группировку, выпрыгивания из приседа, запрыгивание и перепрыгивание возвышенности.

2.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Гибкое тело – красивые движения.

Практика: Выполнение упражнений на гибкость - сед в складках ноги вместе и ноги врозь, шпагаты, растяжка с помощью тренера.

2.3. Упражнения для развития силы.

Теория: Правильное положение корпуса во время выполнения у упражнений на силу.

Практика: Пресс в парах, поднятие ног до уровня 90°, отжимания, отжимания у скамейки, приседания, подтягивания на низкой перекладине, «лодочка», подъём спины, канат.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

Практика: Для развития ловкости используют эстафеты с предметами и без предметов, лазание по канату. Выполнение специальных комплексов на ловкость.

2.5. Упражнения на формирование правильной осанки.

Теория: Осанка – положение корпуса.

Практика: Ходьба на носках, с мешочком на голове, ползание на четвереньках, упражнения в парах, упражнений с предметами: кубики, мячи, султанчики, гимнастические палки.

Раздел 3. Спортивная аэробика

3.1. Базовые шаги в спортивной аэробике.

Теория: Терминология базовых шагов.

Практика: - Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- Подъем колена вверх - подскок - сгибание ноги вперед.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи согнутой ногой назад.

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

3.2. Технические элементы спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2.

Теория: Техника выполнения элементов

Практика:

- Группа А - динамическая сила: отжимание; латеральное отжимание.

- Группа В – статическая сила: упор углом вне, упор углом вне с поворотом на 360°, удержание угла на гимнастических стоялках с прямыми ногами; с согнутыми ногами (таз выводить вперед).

- Группа С прыжки: прыжок на 360°, прыжок в группировку.

- Группа D – гибкость и баланс: шпагат, панкейк, поворот на одной ноге, 4 поочерёдных маха вперёд.

3.3. Соревновательная деятельность

Практика: Эстафеты, высококоординационные аэробные связки, подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

Раздел 4. Хореография.

4.1. Теория: Музыкальная грамота. Музыкальный ритм, темп, доля. Значение музыки в аэробике.

Практика: Прослушивание музыки с разным характером. Простукивание музыки и выполнение хлопков под музыку с различным темпом по заданию.

4.2. Изучаются 1, 2, 3, 6 позиции и их смена.

4.3. Полуприседание (деми плие).

4.4. Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе.

4.5. Махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете).

4.6. Подъём на полупальцы (ревеле).

4.7. Упражнения в партере на выворотность.

4.8. Упражнения для растяжки: складка, бабочка, шпагаты,

4.9 Махи ногами 90° и выше.

Раздел 5. Акробатика.

Теория: Техника выполнения акробатических элементов

Практика:

5.1. Упражнения для шеи, туловища, ног и рук.

5.2. Упражнения на пластику (наклоны, шпагаты, мосты, березка).

5.3. Упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

5.4. Разучивание акробатических элементов: перекат, кувырки вперёд, назад, мост, стойка на голове, колесо.

Раздел 6. Творческое мышление

Теория: Как выразить и показать характер музыки через движение.

Практика: Импровизация под музыку с использованием выученных упражнений. Дать название неизвестному упражнению.

Раздел 7. Подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: Подвижные игры «Белый медведь», «Заводные куклы», «Колдуны», «Ловишки», «Волк и заяц», «Фигуры», «Молекулы»

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и со спортивным инвентарем.

Практика: Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (шведская стенка, канат, батут, параллельные брусья и др.). Упражнения со спортивным инвентарем (скакалка, резина для йоги, гантели и др.)

Раздел 9. Национальный региональный компонент.

Теория: Особенности развития спортивной аэробики в Свердловской области.

Практика: Просмотр видео материала.

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся должны знать: основные термины аэробики, хореографии и акробатики, позиции рук и ног, правила постановки корпуса. Уметь выполнять основные упражнения аэробики. Правильно двигаться в такт музыке, вовремя начинать и заканчивать движения. Самостоятельно выполнять гимнастические элементы: перекат, кувырки вперёд, назад, мост, стойка на голове, колесо.

Реализация программы предполагает выполнение требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической, теоретической подготовленности.

В течение учебного года участие в показательных выступлениях на различных мероприятиях, сдача норм по общей физической подготовке.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, зачетные мероприятия по композициям, сдача норм по общей физической подготовке, соревновательная деятельность.

Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий используются различные формы работы:

- беседы;
- практические занятия;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- индивидуальные и групповые занятия.

Образовательный процесс в спортивной школе строится на основе теоретических и практических занятий.

На практических занятиях дети учатся выполнять физические упражнения на силу, скорость, выносливость, координацию, гибкость.

Для восприятия и развития навыков в спортивной деятельности учащихся программой предусмотрены основные методы:

- Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- Равномерный (развитие общей выносливости);
- Круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся, выполняя упражнения «по кругу»);
- Соревновательный (эстафеты).

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в большом специализированном гимнастическом зале, зале хореографии и малом гимнастическом зале, оборудованном для занятий ОФП. На тренировках используются гантели, резина для йоги, скакалки, гимнастические коврики, маты, степ-платформы, низкое бревно, стаялки, скамейка, шведская стенка, наклонная доска, канат, спортивный батут и др.

Список литературы

- использованной при написании рабочей программы:
- 1. Астахова И. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Международный образовательный портал МААМ.RU <https://www.maam.ru/detskijsad/vozrastnye-osobenosti-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-5-7-let.html> (дата обращения 17.09.2019г.)
- 2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с <https://www.studmed.ru/myakinchenko-eb-shestakov-mp-aerobika-teoriya-i->

- metodika-provedeniya-zanyatiy_67a1d1d0903.html (дата обращения 11.09.2019г.)
3. Исанбаева Ю. В. Программа дополнительного образования. Инфоурок. ru Ведущий образовательный портал России. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-sportivnoy-sekcii-po-fitnesaerobike-dlya-detey-let-503720.html> (дата обращения 12.09.2019г.)
 4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
 5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
 6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
 7. Плеханова, М. Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М. Э. Плеханова; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. - Москва: Новая Ивановская газета, 2006. - 172 с.: ил.
 8. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ и специализированных ДЮШОР / Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. – Москва: СигналЪ, 2000. - 54 с.
 9. Терехина Р.Н., Винер И.А., Турищева Л.И., Плеханова М.Э. Эстетические показатели исполнительного мастерства в гимнастических видах спорта. / Научно-теоретический журнал «Ученые записки» № 11 (45) – 2008. <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskie-pokazateli-ispolnitelskogo-masterstva-v-gimnasticheskikh-vidah-sporta> (дата обращения 11.09.2019г.)

10. Филиппова Ю.С., Веселов А.М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документами): учебное пособие/ Ю.С. Филиппова, А.М. Веселов. Новосибирск: Параллель, 2012. - 70с.

- Перечень нормативных документов

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Список литературы, рекомендованный учащимся.

1. Бурбо, Л. Калланетика за 10 минут в день / Л. Бурбо. - 2-е изд. - Ростов-наДону: Феникс, 2006. - 224 с. - (Фитнес-тренер).
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с. - 0-75
3. Спортивная аэробика для детей 5-10 лет под музыку. URL: <https://ktostroynee.ru/trenirovki/kompleksy/aerobika-dlya-detej>

- Список литературы, рекомендованный родителям

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. – М.: АСТ Сталкер, 2005
2. Аэробика для детей: польза, особенности занятий. URL: <https://razvitierebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detej.html>
3. Аэробика для малышей: с какого возраста и какая польза // Rebenokvsporte.ru URL: <https://rebenokvsporte.ru/aerobika-dlya-detej-soskolki-let-i-kakaya-polza/>
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. М.: ФКиС, 1986

5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
6. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.

Приложения 1

Оценочная таблица вступительных испытаний по ОФП

№	Упражнение	Уровень	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бег 30 м, сек.	Отлично	7,0	6,7	6,4
		Хорошо	7,1-7,4	6,8-7,2	6,5-6,9
		Удовл-но	7,5-7,9	7,3-7,6	7,0-7,4
		Слабо	8,0-8,4	7,7-8,1	7,5-7,9
2	Челночный бег 3×10 м, сек.	Отлично	9,2	8,9	8,7
		Хорошо	9,3-9,6	9,0-9,4	8,8-9,2
		Удовл-но	9,7-10,1	9,5-9,9	9,3-9,7
		Слабо	10,2-10,5	10,0-10,4	9,8-10,2
3	Прыжок в длину с места, см	Отлично	121	131	141
		Хорошо	111-120	121-130	131-140
		Удовл-но	101-110	111-120	121-130
		Слабо	100	110	111-120
4	Прыжок вверх с места, см	Отлично	18	20	22
		Хорошо	15-17	17-21	18-21
		Удовл-но	12-14	14-16	15-17
		Слабо	10-11	11-13	12-14
5	Подтягивание из виса лежа, кол	Отлично	6	8	10
		Хорошо	4	5	8
		Удовл-но	2	2	5
		Слабо	0	1	2
6	Наклон вперед, см.	Отлично	12	14	16
		Хорошо	5,5-11,5	5,5-13,5	5,5-15,5
		Удовл-но	-3,5-+5	-3,5-+5	-5-+5
		Слабо	-3	-3	-4,5

Оценочная таблица испытаний по СФП

№	Упражнение	Уровень	5 лет	6 лет	7 лет
1	Отжимание, кол	Высокий Средний Низкий	8 3-7 2	11 5-10 4	13 7-12 6
2	Удержание упора углом, сек.	Высокий Средний Низкий	5 1-4 подъём	8 3-7 2	11 5-10 4
3	Поднимание ног на наклонной доске 10 раз, сек	Высокий Средний Низкий	25 26-35 без времени	20 21-30 31	15 14-20 21
4	Запрыгивание на скамейку 10 раз, сек	Высокий Средний Низкий	30 31-45 без времени	25 26-34 35	22 23-29 30
5	Шпагат	Высокий Средний Низкий	1 шпагат 170° от шп	2 шпгата 1 шпагат	3 шагата 2 шпгата 1 шпагат

Приложения 3

Оценочная таблица контрольно-переводных испытаний по ОФП (девочки)

УПРАЖНЕНИЕ	Оц	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м, сек	5	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.3	5.0	4.8	4.5	4.3	4.1	4.0
	4	6.5-6.9	6.3-6.7	6.1-6.5	5.9-6.3	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.6-5.0	4.4-4.8	4.2-4.6	4.1-4.5
	3	7.0-7.4	6.8-7.2	6.6-7.0	6.4-6.8	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.7-5.1	4.6-5.0
	2	7.5-7.9	7.3-7.7	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.2-5.6	5.1-5.5
	1	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	6.9	6.6	6.4	6.1	5.9	5.7	5.6
Бег 500 м, мин	5		2.20	2.10	1.55	1.40	1.35	1.30	1.27	1.25	1.22	1.20	1.13
	4		2.30	2.20	2.05	1.50	1.45	1.35	1.32	1.29	1.27	1.24	1.23
	3		2.40	2.30	2.15	2.00	1.55	1.40	1.37	1.34	1.32	1.27	1.26
	2		2.50	2.40	2.25	2.10	2.05	1.45	1.42	1.39	1.37	1.32	1.30
	1		3.00	2.50	2.35	2.20	2.15	1.50	1.47	1.42	1.39	1.37	1.35
Челночный бег 3\10, м/сек	5	8.7	8.5	8.3	8.0	7.7	7.5	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1
	4	8.8-9.2	8.6-9.0	8.4-8.8	8.1-8.6	7.8-8.2	7.6-8.0	7.1-7.7	7.0-7.5	6.8-7.2	6.6-7.0	6.4-6.8	6.2-6.6
	3	9.3-9.7	9.1-9.5	8.9-9.3	8.7-9.2	8.3-8.7	8.1-8.5	7.8-8.3	7.6-8.1	7.3-7.7	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1
	2	9.8-10.2	9.6-10.0	9.4-9.8	9.3-9.6	8.8-9.2	8.6-9.0	8.4-8.9	8.2-8.7	7.8-8.2	7.6-8.0	7.4-7.8	7.2-7.6
	1	10.3	10.1	9.9	9.7	9.3	9.1	9.0	8.8	8.3	8.1	7.9	7.7
Прыжок в длину с места, см	5	141	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
	4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
	3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
	2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
	1	110	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
Прыжок вверх с места, см	5	22	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
	4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
	3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
	2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
	1	9	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
Подтягивание из виса, кол	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
	4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
	3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
	2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
	1	1	1	1	1	1-2	---	1-2	---	1-3	3-5	4-6	6-9
Наклон вперед, см		5 - 16 и более	4 – 5.5-15.5			3 - -5-+5		2 - -5.5- -15		1 - -16 и более			