

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами видов спорта»

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами видов спорта» (далее – Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для детей, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Настоящая программа разработана с учётом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МАУ ДО «Спортивная школа» МР «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

Актуальность и педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств избранного вида спорта.

Задачи:

1. Образовательные:

- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- формирование основ знаний, умений на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта;
- овладение основными техниками и приемами избранного вида спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

2. Воспитательные:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

3. Развивающие:

- развить тактические навыки и умения на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов видов спорта с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Система программы представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по физической подготовке. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся и избранного вида спорта.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, желающие заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации Программы 34 недели.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по разделам по отношению к общему объему учебного плана по Программе (Таблица № 2).

Таблица № 1

Режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Минимальная/максимальная наполняемость группы (чел)
1	6	3	204	10/25

Таблица № 2

Процентное соотношение объемов обучения по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование разделов обучения	Год обучения
		1
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5 %
2.	Общая физическая подготовка	45 %
3.	Избранный вид спорта	34 %
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	15 %
5.	Итоговая аттестация	1 %

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать в группах спортивно-оздоровительного этапа 2-х часов.

Форма обучения – очная и (или) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты освоения программы

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- Основные понятия, термины избранного вида спорта.
- Историю развития избранного вида спорта.
- Основы правил соревнований в избранном виде спорта.

В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:

- Применять правила безопасности на занятиях.
- Владеть основами гигиены.
- Соблюдать режим дня.
- Владеть основами техники избранного вида спорта.

Способы определения результативности.

Уровень освоения Программы определяется при прохождении итоговой аттестации, проводимой в конце учебного года. Основными критериями освоения, обучающимися Программы, являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Освоение дополнительной общеразвивающей Программы завершается итоговой аттестацией. Положительным прохождением итоговой аттестации считается, если обучающийся выполнил требования по контрольным нормативам в сумме баллов не ниже среднего уровня.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Бег на 30 метров (секунды) Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
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
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше

10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
12,6-12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0-13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6-13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
14,0-14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6-14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0-15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6-15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше
16,0-16,5	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
16,6-16,11	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
17,0-17,5	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
17,6-17,11	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
18,0-18,5	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше
18,6 и старше	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше

Бег на 30 метров (секунды)

Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
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
8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
8,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,0-9,5	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9 и выше
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,6-12,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,0-13,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,6-13,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,5-6,0	6,1 и выше
14,0-14,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
14,6-14,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,0-15,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,6-15,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
16,0-16,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
16,6-16,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,0-17,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,6-17,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
18,0-18,5	4,7 и ниже	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0 и выше
18,6 и старше	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше

Бег на 1000 метров
(минуты и секунды)
Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,01-6,34	6,35-7,09	7,10-7,55	7,56 и выше
7,6-7,11	5,50 и ниже	5,51-6,25	6,26-7,0	7,01-7,45	7,46 и выше
8,0-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше
9,0-9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и выше
9,6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,0	7,01 и выше
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше
12,6-12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
13,0-13,5	4,20 и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11 и выше
13,6-13,11	4,10 и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,0	6,01 и выше
14,0-14,5	4,05 и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56 и выше
14,6-14,11	4,0 и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51 и выше
15,0-15,5	3,55 и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46 и выше
15,6-15,11	3,50 и ниже	3,51-4,23	4,24-4,56	4,57-5,40	5,41 и выше
16,0-16,5	3,45 и ниже	3,46-4,18	4,19-4,51	4,52-5,35	5,36 и выше
16,6-16,11	3,40 и ниже	3,41-4,13	4,14-4,46	4,47-5,30	5,31 и выше
17,0-17,5	3,35 и ниже	3,36-4,08	4,09-4,41	4,42-5,25	5,26 и выше
17,6-17,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,0-18,5	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,6 и старше	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше

Бег на 1000 метров

(минуты и секунды)

Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
7,0-7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7-59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6-9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6-12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше
13,0-13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54 и выше
13,6-13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше
14,0-14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше
14,6-14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше
15,0-15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше
15,6-15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше
16,0-16,5	4,33 и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23 и выше
16,6-16,11	4,26 и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
17,0-17,5	4,22 и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12 и выше
17,6-17,11	4,18 и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08 и выше
18,0-18,5	4,16 и ниже	4,17-4,48	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06 и выше
18,6 и старше	4,14 и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04 и выше

Подтягивание на перекладине
(количество раз)
Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6-7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0-9,5	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6-9,11	7 и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже
10,0-10,5	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6-12,11	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0-13,5	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6-13,11	10 и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0-14,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6-14,11	11 и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0-15,5	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
15,6-15,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16,0-16,5	12 и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
16,6-16,11	12 и выше	10-11	9	6-8	5 и ниже
17,0-17,5	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
17,6-17,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
18,0-18,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
18,6 и старше	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Поднимание туловища за 30 секунд
(количество раз)

Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
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
8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0-9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6-12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже
13,0-13,5	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
13,6-13,11	21 и выше	20	18-19	13-17	12 и ниже
14,0-14,5	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
14,6-14,11	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
15,0-15,5	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
15,6-15,11	24 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
16,0-16,5	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
16,6-16,11	25 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже
17,0-17,5	25 и выше	24	20-23	15-19	14 и ниже
17,6-17,11	26 и выше	24-25	20-23	15-19	14 и ниже
18,0-18,5	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже
18,6 и старше	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже

Прыжок в длину с места
(сантиметры)

Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0-9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151-166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	189-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
16,0-16,5	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
16,6-16,11	234 и выше	221-233	209-220	192-207	191 и ниже
17,0-17,5	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже
17,6-17,11	240 и выше	229-239	217-228	201-216	200 и ниже
18,0-18,5	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже
18,6 и старше	245 и выше	234-244	222-233	206-221	205 и ниже

Прыжок в длину с места
(сантиметры)
Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	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
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
8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0-9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	171-183	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	174-187	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	178-191	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	180-193	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	182-195	168-181	152-167	151 и ниже
16,0-16,5	198 и выше	186-197	174-185	160-173	159 и ниже
16,6-16,11	202 и выше	190-201	178-189	162-177	161 и ниже
17,0-17,5	204 и выше	191-203	178-190	162-177	161 и ниже
17,6-17,11	206 и выше	193-205	180-192	164-179	163 и ниже
18,0-18,5	208 и выше	194-207	180-193	164-179	163 и ниже
18,6 и старше	212 и выше	198-211	184-197	166-183	165 и ниже

Директор



[Handwritten signature]

Н.Е. Дементьев