



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛИГА ЛЫЖНИКОВ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 - 12 лет
Срок реализации программы: 3 месяца

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»
Антонова В.В.

Приказ № 240
от «01» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛИГА ЛЫЖНИКОВ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 12 лет

Срок реализации программы: 3 месяца

Разработчик:
Гранкина Лилия Николаевна
учитель физической культуры

Новокузнецкий городской округ, 2023г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лига лыжников» (далее Программа) физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

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

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

Уровень освоения содержания. Программа имеет стартовый уровень.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Занятия лыжным спортом являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. Лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ему в профессиональном самоопределении. Данная

программа обусловлена запросом родителей и детей на разностороннюю физическую деятельность и популярностью лыжных гонок среди детей и подростков.

Отличительные особенности Программы.

Программа направлена на овладение основ техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. Обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в лыжном спорте для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по предпрофессиональным программам в ДЮСШ на отделении «Лыжные гонки».

Адресат программы

Данная Программа рассчитана на детей возраста – 7-12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в группы является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям.

Количественный состав групп – 15 человек. Состав групп является постоянным. В соревнованиях состав групп может быть переменным.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы рассчитан на 3 месяца – 24 часа в период с ноября по январь месяц учебного года при режиме занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения.

Основной формой организации обучения в объединении является очное занятие. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на улице (стадион школы, лыжная база). Так же к реализации программы подразумевается просмотр аудио и видео материалов, документальных и познавательных фильмов.

Режим занятий. Занятия – один раз в неделю - 2 часа.

Цель программы: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развить интерес у детей к занятиям лыжным спортом;
- выявить задатки, способности и спортивную одаренность и детей;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- научить умениям выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- обучить основным элементам техники лыжных ходов на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- обучить основам технических действий, приёмам и физическим упражнениям из лыжных видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы «Лига лыжников»

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Теоретическая подготовка		1	1	0
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	
2. Общая физическая подготовка		8	4	4
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	1	
2.2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2	1	1
2.3	Спортивные игры.	2	1	1
2.4	Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения	2	1	1
2.5	Упражнения для развития скоростных-силовых качеств	1	0	1
3. Специальная физическая подготовка		7	1	6
3.1	Кроссовая подготовка, ходьба.	2		2
3.2	Имитация лыжных ходов.	2	1	1
3.3	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местностях.	2		2
3.4	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	1		1
4. Техническая и тактическая подготовка		8	2	6
4.1	Обучение технике классических лыжных ходов.	2	2	
4.2	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1		1
4.3	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	1		1
4.4	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	1		1
4.5	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1		1
4.6	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванию, паданию.	1		1
4.7	Обучение поворотам на месте и в движении.	1		1

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1час)

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Краткий обзор развития лыжного спорта в России.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

Гигиена и режим спортсмена. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Форма контроля: беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (8 часов)

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ношение лыж на плече. Движение в колонне по одному, по два и по три. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с набивными мячами, с гантелями (весом 1- 2 кг). Упражнения со штангой (вес штанги от 40 до 50 % от веса спортсменки и от 50 до 70 % от веса спортсмена).

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Легкоатлетические упражнения. Бег с высокого и низкого старта, бег на 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Преодоление подъёмов и спусков.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки. Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Подвижные игры: «Сумей догнать», « Охота на лис», «Найди флажок», «Секретный пакет», «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Захват высоты». Игра «Лапта». Спортивные игры: футбол, «стритбол».

Форма контроля: контрольные нормативы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (7 часов)

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

Упражнения для развития силы (6часов): отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (всего 8 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и

двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (бчасов): имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10-12°.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60 м максимальной скоростью и до 300 м, в зоне большой интенсивности.

Упражнения для развития гибкости: комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Форма контроля: контрольные нормативы, соревнования.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовки. (8 часов)

Строевые занятия на лыжах: общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

Повороты на лыжах на месте: в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Способы лыжных ходов: Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Способы подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Способы торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом»,

«упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Тактика прохождения подъёмов и спусков: состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом: участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся:

будут знать: правила и виды соревнований по лыжным гонкам, стили лыжных ходов, историю возникновения лыжного спорта в стране и мире, правила закаливание организма, правила психологической подготовки лыжника перед соревнованиями и при анализе результатов после соревнований;

будут уметь: владеть всеми видами классического хода, подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям; соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, развивать физические качества и овладевать основами техники лыжных ходов.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	1	24	12	1 раз в неделю по 2 академических часа (академический час для детей 10 - 13 лет 45 минут)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
Базовый инвентарь:		
Лыжи беговые	1 пара на человека	Без учета погодных условий
палки	1 пара на человека	Без учета рельефа
ботинки	1 пара на человека	
Мячи набивные	6 штук	
Мячи футбольные	2 штук	
Палки гимнастические	12 штук	
Скакалка гимнастическая	12 штук	
Скамейка гимнастическая	4 штук	
Стенка гимнастическая	4 штук	
Экспандер лыжника	5 штук	
Нагрудные номера	12 штук	
Гимнастический мат	4 штук	

Информационное обеспечение.

Аудио средства:

Развитие гибкости лыжников-гонщиков (CD диск)

Зимние Олимпийские игры (CD диск)

Чемпионаты Мира по лыжным гонкам (CD диск)

Электронные ресурсы:

Российская федерация лыжных гонок - режим доступа: <http://flgr.ru>

Министерство по физической культуре, спорту и туризму Кемеровской области – режим доступа: <https://www.dmps-kuzbass.ru/>

Кадровое обеспечение программы.

Данная программа реализуется преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Формы аттестации и контроля.

Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые

упражнения. Кроме этого проходит стартовый контроль в форме тестирования ОФП в октябре.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня. Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, СФП и ТТП, а также выступление на соревнованиях.

Оценочные материалы.

- журнал учебных занятий на основании тестирования теоретических знаний и практических умений,
- дневник самоконтроля для самооценки функционального состояния организма.

Методические материалы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом

комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Подготовка юного лыжника строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всей подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих

действий и действий «соперника» и др.);

- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

– визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;

– контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

Список используемой литературы

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей <http://dop.edu.ru>
2. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
3. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-210503» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикунов, П.А. Баталов. - М.: 2003.
4. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
5. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
6. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
7. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. – Смоленск: РИОСГИФК, 2002.
8. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
9. Кобзева Л.Ф. Российские лыжники-гонщики в проведении XX Олимпийских игр в Турине / Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова – Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
10. Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2000.
11. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
12. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании средимолодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005.

Критерии оценки уровня усвоения программы

Контроль знаний теоретического материала проводится в формате тестирования или беседы.

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

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,

имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

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

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

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

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

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования».

Шкала оценки ОФП.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.(сек.)		дев.: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	6.3	6.7	4	4	130	123
	<i>Средний</i>	6.4	6.8	3	3	116	110
	<i>Низкий</i>	6.5	7.2	1	2	103	98
8	<i>Высокий</i>	6.2	6.8	4	6	145	132
	<i>Средний</i>	6.3	7.0	3	5	131	118
	<i>Низкий</i>	6.4	7.1	1	4	118	105
9	<i>Высокий</i>	6.1	6.7	6	8	158	140
	<i>Средний</i>	6.2	6.8	4	7	144	126
	<i>Низкий</i>	6.3	7.0	2	5	131	113
10	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	7	11	166	157
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	5	9	152	141
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	3	7	139	126
11	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	8	12	177	164
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	6	11	163	149
	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	4	10	150	135
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	9	13	187	168
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	7	12	173	154
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	5	11	160	141
	<i>Низкий</i>	5.4	5.6	11	19	216	179

Шкала оценки

возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег 3x10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	<i>Высокий</i>	8.9	9.0	230	200	1100	900
	<i>Средний</i>	9.0	9.1	215	180	900	800
	<i>Низкий</i>	9.1	9.2	200	165	700	650
8	<i>Высокий</i>	8.8	8.9	265	220	1150	950
	<i>Средний</i>	8.9	9.0	245	190	950	850
	<i>Низкий</i>	9.0	9.1	220	170	750	700
9	<i>Высокий</i>	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	<i>Средний</i>	8.8	8.9	280	250	850	900
	<i>Низкий</i>	8.9	9.0	250	210	800	750
10	<i>Высокий</i>	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	<i>Средний</i>	8.8	8.8	350	270	1050	950
	<i>Низкий</i>	9.1	9.0	320	230	850	800
11	<i>Высокий</i>	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	<i>Средний</i>	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	<i>Низкий</i>	8.8	8.9	340	290	900	850
12	<i>Высокий</i>	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	<i>Средний</i>	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	<i>Низкий</i>	8.5	8.8	410	370	1050	900

Шкала оценки ТТП

возраст	уровень	ТТ				
		До 12 лет -1000м свободным стилем;		Поворот переступанием в движении на дистанции 200м (сек)		Одновременный- бесшажный ход дистанция 200м. (зачет) время с учетом роста личных показателей (спортивно- оздоровительный этап)
		юн	дев	юн	дев	
7	<i>Высокий</i>	9.00	9.30	1.85	2.05	
	<i>Средний</i>	9.30	10.00	2.0	2.20	
	<i>Низкий</i>	10.00	10.30	2.20	2.35	
8	<i>Высокий</i>	8.30	9.00	1.75	1.85	
	<i>Средний</i>	9.00	9.30	1.80	2.0	
	<i>Низкий</i>	9.30	10.00	2.00	2.15	
9	<i>Высокий</i>	8.00	8.30	1.65	1.75	
	<i>Средний</i>	8.30	9.00	1.75	1.80	
	<i>Низкий</i>	9.00	9.30	1.80	2.00	
10	<i>Высокий</i>	7.00	7.30	1.60	1.70	
	<i>Средний</i>	7.30	8.00	1.65	1.75	
	<i>Низкий</i>	8.00	8.30	1.70	1.85	
11	<i>Высокий</i>	6.30	7.00	1.55	1.65	
	<i>Средний</i>	7.00	7.30	1.60	1.70	
	<i>Низкий</i>	7.30	8.10	1.65	1.75	
12	<i>Высокий</i>	6.00	6.13 ⁸⁰	1.45	1.55	
	<i>Средний</i>	6.30	7.00	1.55	1.60	
	<i>Низкий</i>	7.30	8.00	1.60	1.65	
	<i>Средний</i>	14.00	14.30	1.40	1.50	
	<i>Низкий</i>	14.30	15.00	1.45	1.55	