

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

«Рассмотрено»
Протокол №1 от 28.08.2018 г.
заседания методического совета

«Утверждено»
Приказ № 293-о от 30.08.2018 г.



Директор МБУ ДО «ЦВР»
Семёнов И.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Возраст воспитанников – 7-11 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – физкультурно-спортивная

Составитель:

педагог дополнительного образования

Игнатенко Маргарита Николаевна

Салехард

2018

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для начинающих» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844);

- САНПИН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41);

Программа «Гимнастика для начинающих» физкультурно-спортивной **направленности** предназначена для обучающихся возраста 6-11 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, объем программы 280 часов (1-й год 136 часов, 2-й год 144 часа).

Образовательная программа дополнительного образования детей «Гимнастика для начинающих» создана на основе типовых программ по гимнастике и адаптирована для учащихся 1-5 классов.

Актуальность программы

Объясняется тем что в настоящее время повышается у учащихся интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей спортивной секции, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается:

- в использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении спортивным залом;

- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

- объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

Цель программы - Воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни..

Основные задачи:**Образовательные:**

- обучение обучающихся технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить подростков составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- ознакомление обучающихся с основами судейской и инструкторской практики;

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических час.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Объём программы: 280 часов.

1-й год обучения 136 часов, которые распределяются следующим образом:

- История развития гимнастики – 10ч.
- Основы медицинских знаний – 12ч.
- Гимнастическая терминология – 8ч.
- Общая и специальная физическая подготовка – 28ч.
- Акробатика – 38ч.
- Хореографическая подготовка – 12ч.
- Упражнения на гимнастических снарядах – 24ч.
- Культурно-массовая работа - 4ч.

2-й год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом:

- Развития гимнастики в Мире – 8ч.
- Выдающиеся личности в гимнастике – 6ч.
- Травматизм на занятиях гимнастикой – 14ч.
- Гимнастическая терминология – 10ч.
- Общая и специальная физическая подготовка – 28ч.
- Акробатика – 38ч.
- Хореографическая подготовка – 12ч.
- Упражнения на гимнастических снарядах – 24ч.

- Культурно-массовая работа - 4ч.

Условия реализации программы.

Возраст обучающихся

В секцию «Гимнастика для начинающих» принимаются девочки или мальчики в возрасте 6-11 лет (1-5 класс), без противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся: 15 человек

Для проведения теоретических занятий необходим учебный кабинет, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий необходим спортивный и тренажерный зал. Они должны быть оборудованы спортивными снарядами необходимыми для занятий.

В процессе обучения используются следующие методы:

1 Группа методов - методы этапа восприятия - усвоения. К их числу относятся:

а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала:- рассказ, объяснение, беседа;

б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация моделей;

в) метод самостоятельной работы с источниками: книгой, схемами, альбомами.

2. Группа методов - методы этапа усвоения - воспроизведения. Они составляют три подгруппы:

а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;

б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.

3. Группа методов - методы этапа воспроизведения - выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.

К методам этапа воспроизведения - выражения относятся 2 подгруппы методов:

а) учебно-творческие: самостоятельный поиск и оформление результатов;

б) учебно-практические: практический анализ результатов деятельности.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основная форма занятий является тренировочное занятия.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- анкетирование; (Приложение №1)
- проверка дневников самоконтроля;
- выполнение тренировочных упражнений. (Приложение №2)

Критерии оценивания

Уровень «высокий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- обучающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «средний»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений;
- обучающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «низкий»

- обучающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания – май месяц;
- контрольные соревнования декабрь, апрель;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований города и учреждения.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

К концу 1 года обучения учащиеся должны получить:

Знания:

- История развития гимнастики
- Основы медицинских знаний
- Гимнастическая терминология

Умения:

- Общая и специальная физическая подготовка
- Акробатика
- Хореографическая подготовка
- Упражнения на гимнастических снарядах

К концу 2 года обучения учащиеся должны получить:

Знания:

- Развития гимнастики в Мире
- Выдающиеся личности в гимнастике
- Травматизм на занятиях гимнастикой

-Гимнастическая терминология

Умения:

- Общая и специальная физическая подготовка
- Акробатика
- Хореографическая подготовка
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Культурно-массовая работа

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Гантели разного веса.
5. Обручи гимнастические.
6. Скакалки гимнастические.
7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
8. Секундомер.
9. Рулетка.
10. Маты гимнастические
11. Брусья параллельные
12. Гимнастический мост
13. Гимнастический конь

Личностное развитие обучающегося

1. Способность определять ценности и смыслы учения:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- положительное отношение к учебной деятельности;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

2.Смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Учащийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;

3.Способность к нравственно-этической ориентации:

- знания основных моральных норм поведения;
- формирование этических чувств: сочувствия, стыда, вины, как регуляторы морального поведения;
- осознание своей гражданской идентичности;
- понимания чувств одноклассников, педагогов, других людей и сопереживание им;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе учебного материала;
- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения;
- способность ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях.

На метапредметном уровне

Развитие регулятивных универсальных учебных действий

- способность организовать учебную деятельность: целеполагание; планирование; прогнозирование; контроль; коррекция; оценка;

- способность к целеполаганию - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- способность к планированию - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- способность к прогнозированию – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
- способность к контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- способность к коррекции – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
- способность к оценке – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- способность к саморегуляции: мобилизация сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Развитие познавательных универсальных учебных действий.

Общеучебные универсальные действия:

- способность самостоятельно выделить и формулировать познавательные цели;
- способность к поиску и выделению необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- способность к структурированию знаний;
- способность к осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме;
- способность выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- способность к рефлексии способов и условий действия: контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- способность понимания и адекватная оценка языка средств информации;
- способность постановки и формулирования проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- способность к знаково-символическим действиям:
 - моделированию;
 - преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- способность к анализу, синтезу, сравнению, классификации объектов по выделенным признакам;
- способность к подведению под понятий, выведению следствий;
- способность установления причинно-следственных связей;
- способность построения логической цепи рассуждений;
- способность доказывать и находить доказательство;
- способность выдвижения гипотез и их обоснование;
- способность к постановке и решению проблемы: формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Развитие коммуникативных универсальных учебных действий

- способность к учебному сотрудничеству с педагогом и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);

- способность к умению ставить вопросы (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации);
- способность разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
- способность управления поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера);
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Учебно-тематический план занятий первого года обучения.

№	Разделы темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития гимнастики.	10	10	-	Конспект.
	Основы медицинских знаний	12	6	6	Конспект. Практическое занятие
	Гимнастическая терминология	8	8	-	Конспект
2	Общая и специальная физическая подготовка	28	-	28	Практическое занятие
	Акробатика	38	-	38	Практическое занятие
	Хореографическая подготовка	12	-	12	Практическое занятие
	Упражнения на гимнастических снарядах	24	-	24	Практическое занятие
	Культурно-массовая работа	4	-	4	Практическое занятие
	Итого	136	24	112	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном и спортивном залах. Получение основ знаний в области физической подготовки.

Практика: Ознакомление с силовыми тренажерами и гимнастическими снарядами. Обучение основным элементам акробатики, хореографических элементов и элементам на гимнастических снарядах.

Учебно-тематический план занятий второго года обучения.

№	Разделы темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие гимнастики в Мире	8	8	-	Конспект.
	Выдающиеся личности в гимнастике	6	6	-	Конспект
	Травматизм на занятиях гимнастикой	14	8	6	Конспект. Практическое занятие
	Гимнастическая терминология	10	10	-	Конспект.
2	Общая и специальная физическая подготовка	28	28	-	Конспект. Практическое занятие
	Акробатика	38	38	-	Практическое занятие
	Хореографическая подготовка	12	12	-	Практическое занятие
	Упражнения на гимнастических снарядах	24	24	-	Практическое занятие
	Культурно-массовая работа	4	4	-	Практическое занятие

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном и спортивном залах. Получение основ знаний в области истории развития гимнастики в мире. Изучение основных терминов в гимнастике.

Практика: Совершенствование умений работы на гимнастических снарядах и гимнастической дорожке. Составление акробатических комбинаций для выступления.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год			36	34	
2 год			36	36	

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бенджамин, Лоу. Красота Спорта / Лоу Бенджамин. пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 2004. – 256 с.
2. Ёйсицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Ёйсицкая.– М: Физкультура и спорт, 1984. – 176с.
3. Лях, В.И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях. - Физкультура в школе.№1, 1999. - С. 25
4. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе / А.Н. Мартовский.– М.: Физкультура и спорт, 1976. – 186 с.
5. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 384 с. ISBN: 5-222-02298-6
6. Муравьев, В.А., Назарова, Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. / В.А. Муравьев, Н.Н. Назаров. – М.: Айрис-пресс, 2014. – 112 с. ISBN: 5-8112-0959-2
7. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. Учебное пособие для студ. Высших Заведений. / В.И. Петрушин.– М.: ВЛАДОС, 2017. - 176 с. – ISBN 5-691-00251-1
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2012. – 448 с.
9. Смолевский, В.М., Гавердовский, Ю.К. Спортивная гимнастика. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Киев, «Олимпийская литература», 2016. – 462 с.
10. Шлемин, А.М. Физическая подготовка// Юный гимнаст. / А.М. Шлемин. - М.: «Физкультура и спорт», 1973. – С. 91-101, 233-241.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Наглядные пособия для развития основных групп мышц.
2. Техническая документация для занятий на тренажерах.

**Методика аттестации обучающихся по программе
«Гимнастика для начинающих»**

Специальная физическая подготовленность (СФП), (девочки и мальчики).

1.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл (2)**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8 (2)**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4 (3)**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2 (4)**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки) (5)**

2.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл (2)**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6 (3)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки) (5)**

3.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл (2)**
- ✓ То же, но нога параллельно полу **0,5 (3)**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3 (4)**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1(4 - 5)**
- ✓ То же, нога на уровне уха **без сбавок (5)**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Контрольно – переводная таблица по ОФП (девочки).

Оценка	Тест	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (за 30сек.)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон туловища вперед (см.)
6 лет							
Отлично		6,8	137 и более	19 и более	50	10 и более	8 и более
Хорошо		6,9-7,3	114-136	12-18	30	6-9	4-7
Удовлетворит.		7,4-7,9	86-113	7-11	20	3-5	2-3
Неудовлетворит.		8,0	85 и менее	6 и менее	15	2 и менее	1 и менее
7 лет							
Отлично		6,0	140 и более	19 и более	50	12 и более	9 и более
Хорошо		6,1-6,5	117-139	12-18	30	7-11	5-8
Удовлетворит.		6,6-7,0	95-116	7-11	20	4-6	3-4
Неудовлетворит.		7,1-7,7	94 и менее	6 и менее	15	3 и менее	2 и менее
8 лет							
Отлично		5,6	146 и более	22 и более	60	14 и более	11 и более
Хорошо		5,7-6,0	121-145	14-21	40	7-13	6-10
Удовлетворит.		6,1-6,5	92-120	8-13	30	4-6	3-5
Неудовлетворит.		6,6	91 и менее	7 и менее	20	3 и менее	2 и менее
9 лет							
Отлично		5,3	154 и более	25 и более	80	15 и более	12 и более
Хорошо		5,4-5,8	128-153	15-24	50	8-14	7-11
Удовлетворит.		5,9-6,3	105-127	9-14	40	4-7	4-6
Неудовлетворит.		6,4	104 и менее	8 и менее	30	3 и менее	3 и менее
10 лет							
Отлично		5,2	162 и более	26 и более	90	16 и более	12 и более
Хорошо		5,3-5,6	135-161	17-25	60	9-15	7-11
Удовлетворит.		5,7-6,0	110-134	10-16	50	5-8	4-6
Неудовлетворит.		6,1-6,5	109 и менее	9 и менее	40	4 и менее	3 и менее
11 лет							
Отлично		5,1	171 и более	28 и более	110	19 и более	15 и более
Хорошо		5,2-5,4	142-170	18-27	100	10-18	8-14
Удовлетворит.		5,5-5,8	116-141	11-17	90	5-9	4-7
Неудовлетворит.		5,9	115 и	10 и менее	80	4 и менее	3 и менее

		менее				
--	--	-------	--	--	--	--

Контрольно – переводная таблица по ОФП (мальчики).

Тест	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (за 30сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягива ние перекладин е (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см.)
6 лет						
Отлично	6,8	145 и более	22 и более	17 и более	3	6 и более
Хорошо	6,9-7,3	127-144	13-21	10-16	2	4-5
Удовлетворит.	7,4-7,9	91-126	8-12	3-9	1	2-3
Неудовлетворит.	8,0	90 и менее	7 и менее	2 и менее	0	1 и менее
7 лет						
Отлично	5,6	151 и более	22 и более	22 и более	4	8 и более
Хорошо	5,7-6,1	125-150	13-21	12-21	3	4-7
Удовлетворит.	6,2-6,7	94-124	8-12	6-11	2	2-3
Неудовлетворит.	6,8	93 и менее	7 и менее	5 и менее	1	1 и менее
8 лет						
Отлично	5,4	160 и более	25 и более	26 и более	5	9 и более
Хорошо	5,5-5,8	133-159	16-24	14-25	4	5-8
Удовлетворит.	5,9-6,3	100-132	10-15	7-13	3	3-4
Неудовлетворит.	6,4	99 и менее	9 и менее	6 и менее	2	2 и менее
9 лет						
Отлично	5,1	171 и более	28 и более	29 и более	6	10 и более
Хорошо	5,2-5,6	141-170	18-27	16-28	5	6-9
Удовлетворит.	5,7-6,1	111-140	11-17	8-15	4	3-5
Неудовлетворит.	6,2	110 и менее	10 и менее	7 и менее	3	2 и менее
10 лет						
Отлично	5,0	176 и более	29 и более	29 и более	7	10 и более
Хорошо	5,1-5,4	146-175	18-28	16-28	6	6-9
Удовлетворит.	5,5-5,9	120-145	11-17	8-15	5	3-5
Неудовлетворит.	6,0	119 и менее	10 и менее	7 и менее	4	2 и менее
11 лет						
Отлично	5,0	181 и более	31 и более	31 и более	8	12 и более
Хорошо	5,1-5,4	151-180	19-30	17-30	7	7-11
Удовлетворит.	5,5-5,8	126-150	12-18	9-16	6	4-6
Неудовлетворит.	5,9	125 и менее	11 и менее	8 и менее	5	3 и менее