

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа №3»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08 2026 г. № 03-284
и.о. директора МБОУ СОШ №3
_____ О.В. Нагорнова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

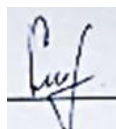
Возраст обучающихся 7-17 лет.
Срок реализации - 4 учебных года

Составитель: Томилов Н.С.,
педагог дополнительного образования

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист

Смолина Т.Е./_____

A square box containing a handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Т.Е. Смолина'.

ФИО

Подпись
«31» августа 2026 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности (далее–Программа).

Программа модифицированная, разработана на основе программ: Шут Т.А., педагога дополнительного образования, МБОУ ДО «Куйбышевский ДДТ» г. Куйбышев

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов в системе физического воспитания. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств.

Актуальность обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- восполнением недостатка двигательной активности, навыков по легкой атлетике учащихся среднего и старшего школьного возраста во внеурочное время, с учетом недостаточного обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности их в общеобразовательных учреждениях;

- практической значимостью легкой атлетики, заключающейся в начальной профессиональной ориентации учащихся, подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к легкой атлетике, как к одному из любимых видов спорта, способствующему всестороннему развитию физических качеств.

Отличительная особенность программы обусловлена тем, что в программе значительное количество учебных часов предусмотрено на разучивание и совершенствование приемов, что позволяет повысить уровень соревновательной деятельности по легкой атлетике.

Содержание Программы рассчитано на детей 7-17лет, учитывая их возрастные особенности и физические способности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» может использоваться для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в высоту, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Наиболее успешно в возрасте 11-15 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм.

Юношеский возраст – это время расцвета физических способностей человека, формирования двигательного совершенства. Для юношей и девушек 16-17 лет характерны самые высокие темпы развития физического потенциала в целом. Наиболее

интенсивно происходит рост выносливости (способны выдерживать большие нагрузки), силовых показателей, совершенствование двигательной координации. В это время заканчивается развитие кровеносной системы организма, завершается период полового созревания. Однако достаточно часто происходят скачки артериального давления (вегетососудистая дистония – частая причина обращения к врачу в этом возрасте).

Объем и срок освоения программы:

Объем программы– 544 часа. Программа рассчитана на 4 года обучения, по 136 часов в год.

Уровень освоения: стартовый

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Язык обучения: русский.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлена в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Продолжительность занятия	Перерыв между учебными занятиями	Периодичность в неделю	Количество часов* в неделю	Количество часов* в год
2 часа *	10 минут	2 раз	4 часа	136 часов

* один академический час равен 40 минутам

Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия легкой атлетикой.

Задачи:

предметные:

- Обучить правильному выполнению легкоатлетических упражнений;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту),необходимые для совершенствования двигательных умений и навыков;

метапредметные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;

личностные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

-

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;

- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;

-сформированность волевых качеств: воля, смелость, целеустремленность, организованность, самодисциплина;

Метапредметные результаты

- умение правильно организовать режим своего дня;

- знание и умение применять основные формы самоконтроля;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Предметные результаты
- знание техники отдельных легкоатлетических упражнений;
 - умение выполнять основные легкоатлетические упражнения;
 - знание основных правил соревнований по легкой атлетике

Содержание программы

Учебный план обучения

Каждый год обучения:

№п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1	-	Устный опрос
2	Общие основы легкой атлетики	4	4	-	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	36	-	36	Наблюдение. Самоконтроль
4	Кроссовая подготовка	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	38	-	38	Наблюдение. Самоконтроль
6	Технико-тактическая подготовка	34	2	32	Наблюдение. Самоконтроль
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов. Анализ
Итого		136	7	129	

Содержание учебного плана

Введение в программу. Ознакомление с содержанием программы. Беседа о задачах обучения, о предъявляемых педагогом требованиях, правилах по технике безопасности.

Общие основы легкой атлетики. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. История и пути развития современной легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в России. Легкая атлетика как вид спорта для учащихся.

Предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Общая физическая подготовка.

Практика. Строевые упражнения. Построения, перестроения, повороты на месте и в движении, организующие упражнения.

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с гимнастическими предметами: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения для развития основных физических качеств:

выносливость – кроссовый бег, спортивные игры, любые циклические упражнения, выполняемые в аэробном движении;

специальная выносливость – повторный бег, интервальный бег, переменный бег

на отрезках 100-200 метров, фартлек, упражнения, выполняемые в смешанном (аэробно-анаэробном движении);

скоростная выносливость – бег до 150 м (упражнения), выполняемые в анаэробном режиме;

скоростно-силовые качества – упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение специальных беговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом (футбол, баскетбол, волейбол);

гибкость – выполнение упражнений на растягивание, релаксацию и гибкость.

Кроссовая подготовка.

Практика. Кроссовый бег на дистанции 2000-4000 м. Переменный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Фартлек на дистанции 2000-3000 м. Бег по пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков на дистанциях 100-300 м. Интервальный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Силовой кросс (аэробно-анаэробный) на дистанциях 1000-3000 м (ЧСС во время бега 170-180 уд/мин.)

Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие быстроты движений и скоростных способностей - повторный бег на отрезках до 100 м (скорость 50-60%), бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 50 м (скорость 70-80%), бег со старта и с хода бег на отрезках до 50 м (скорость 80-90%). Бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 100 м (скорость 90-100%). Специальные беговые упражнения.

Развитие скоростной выносливости - переменный бег на отрезках до 300 м (скорость 50-60%), повторный бег на отрезках до 100 м (скорость 80-90%)

Развитие выносливости - равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000 м., чередование ходьбы и бега до 2000 м, переменный бег с умеренной интенсивностью до 500 м.

Технико-тактическая подготовка.

Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.

Практика. Техническая подготовка.

Техника бега со старта. Бег с высокого старта, бег с низкого старта, выбегание со старта из различных исходных положений. Бег со старта по виражу.

Техника спринтерского бега по дистанции. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 30-60 м.

Техника бега на средние дистанции. Повторный и переменный бег на отрезках 150-300 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 200-400 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 50-100 м.

Техника кроссового бега. Кроссовый бег на дистанции 2000-4000 м. Аэробный кроссовый бег, фартлек, силовой кросс на дистанциях 1000-4000 м. Повторный интервальный бег по пересеченной местности на отрезках 100-500 м.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину.

Тактическая подготовка.

Тактика бега на средние и длинные дистанции. Тактика кроссового бега.

Итоговое занятие

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под

влиянием занятий в объединении.

- *Метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях
- Выполнение контрольных упражнений по ОФП.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений (приложение 1).

Раздел №2. «Рабочая программа воспитания»

Цель программы: совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности.

Для реализации этой цели необходимо решать следующие **задачи**:

- создать все условия для гармоничного развития личности учащихся;
 - формировать гуманное отношение к окружающему миру, приобщать к общечеловеческим ценностям;
 - привлекать учащихся к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции
- Виды, формы и содержание деятельности: диспут, эстафеты, праздники

Календарный план воспитательной работы

№пп	Названиемероприятия,события,формаегопроведения	Цель	Сроки проведения
1	В дружбе народов единство России!	Формирование и развитие чувства патриотизма	Ноябрь

2	Приятно познакомиться!	Создание комфортной дружеской атмосферы вкружке	Сентябрь
3	Веселые старты	Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.	апрель

Раздел № 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	15 Сентября 2026 г.	25 мая 2027г.	34	34	136	2 раз в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Кроссовая трасса.
2. Спортивный зал.
3. Спортивный инвентарь:
 - набор гантелей;
 - резиновый амортизатор;
 - эстафетные палочки, флажки;
 - мячи баскетбольные, футбольные, набивные для метания;
 - Стойки для прыжков в высоту (2 пары);
 - Барьер легкоатлетический универсальный (10 шт.);
 - Планка для прыжков в высоту (2 шт.);
 - Стартовые колодки (10 пар);
 - Мат гимнастический (10 шт.);
 - Скамейка гимнастическая (10 шт.);
 - Рулетки 100м, 50м, 20м (9 шт.);
 - Секундомер (3 шт.).

Методические материалы

Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;
- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты, дается домашнее задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала учащимся даются домашние индивидуальные задания.

Методы обучения.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Педагогические технологии.

Используются элементы технологий: здоровье сберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

Информационное обеспечение:

А) Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».
10. Устав МБОУ СОШ № 3;
11. Положения о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным

программам, основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся, о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа № 3»;

12. Положение о порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ СОШ №3.

Б) Методическая литература:

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика : пособие для учителей и методистов. — М. : Просвещение, 2011.
2. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. — М. : Советский спорт, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. — М. : Просвещение, 2014.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. — М. : Просвещение, 2008.
5. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов. — М. : Академия, 2008.

Интернет-ресурсы:

-<http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
 -<http://www.минобрнауки.рф>-Министерство Образования и Науки РФ
 -<http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России
 -<http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
 -<http://rusathletics.info/>-Всероссийская федерация легкой атлетики

Раздел 4. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

**Календарный учебный график
1-4 год обучения**

№	Дата	Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1		Введение в программу	1	1	-	Комбинированное	Устный опрос
2-5		Общие основы легкой атлетики	4	4	-	Комбинированное	Устный опрос
6-40		Общая физическая подготовка	36	-	36	Комбинированное	Наблюдение. Самоконтроль
41-60		Кроссовая подготовка	20	-	20	Комбинированное	Наблюдение. Самоконтроль
61-98		Специальная физическая подготовка	38	-	38	Комбинированное	Наблюдение. Самоконтроль
99-		Технико-	32	2	32	Комбинированное	Наблюдение

134		тактическая подготовка				ванное	ние. Самоконтроль
135-136		Итоговое занятие	2	-	2	Комбинированное	Сдача нормативов. Анализ
Всего 136 часов							

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся СШ. Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь-октябрь, апрель-май ежегодно). Результаты тестирования хранятся в учебной части СШ. При переходе спортсмена на этап начальной подготовки она служит основанием для его включения в списки групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1. Бег 30 м с высокого старта (сек). Проводится на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или спортзала в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

2. Непрерывный бег 5 мин (м). Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которые преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

3. Челночный бег 3 x 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

5. Прыжок в длину, тройным и десятикратный прыжок с места (см) выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

6. Прыжок вверх (см) выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

7. Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки».

На расстоянии 1/4 величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению, упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии 3/4 максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность.

Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше

перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта, положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Выкрут с палкой (см). На палке нанесены деления с точностью до одного сантиметра или наклеена сантиметровая лента. Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевом суставе, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше со знаком - Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

В таблице № 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения пяти обязательных и трех дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В таблицах 2 и 3 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

Таблица 1

П Е Р Е Ч Е Н Ь

Видов спорта и упражнение для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Виды спорта	ег 30 м	Н епреры вный бег	ег на мест е 10 сек	елно чны й бег 3x10 мет	рыж ок в длин у	рыж ок ввер х	рыж ок с приб авка ми	одтя гива ние на рука х	росо к мяча
1. Акробатика, прыжки на батуте	+	+	+	+		+	+	+	
2. Баскетбол, гандбол	+	+		+		+	+		
3. Бокс	+	+	+			+	+	+	
4. Борьба греко-римская, вольная, дзюдо, самбо	+	+		+	+			+	
5. Велоспорт шоссе		+							

	+	+	+	+	+			+	
6. Волейбол		+	+	+	+	+			
7. Спортивная гимнастика	+	+		+	+	+	+	+	
8. Легкая атлетика: спринт, барьеры	+	+	+	+	+	+			
9. Легкая атлетика: средние и длинные дист.	+	+	+	+	+			+	
10. Легкая атлетика: метание	+	+		+	+	+		+	
11. Легкая атлетика: многоборье	+	+	+		+	+			
12. Легкая атлетика: прыжки	+	+	+		+	+		+	
13. Лыжный спорт	+	+		+	+		+	+	
14. Тяжелая атлетика	+	+		+		+	+	+	
15. Футбол	+	+	+	+		+	+		

