

**АДМИНИСТРАЦИЯ БАГАНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БАГАНКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического  
Совета МБОУ Баганской СОШ №1  
Протокол №17 от 23.06.2022 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ Баганской СОШ №1



Н.В. Петрушкевич  
Приказ № 211- од от 23.06.2022 г.

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

Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы - составители:  
Устьяхин Владимир Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## **I. Комплекс основных характеристик**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика», составлена с учетом следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 03. 09. 2019 г. «об утверждении целевой модели развития региональных систем ДОД»
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав и локальные акты МБОУ БСОШ №1.

**Направленность дополнительной образовательной программы:** «легкая атлетика» - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» - это программа стартового уровня, физкультурно- спортивной направленности и она является модифицированной, так как при её составлении использован личный педагогический опыт по развитию физических способностей у детей среднего и старшего школьного возраста.

**Новизна дополнительной образовательной программы** состоит в том, что для занятий в данной спортивной секции не обязательно выполнение нормативов. Дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься легкой атлетикой на базовом уровне.

Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники лёгкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

В процессе тренировок и игр у занимающихся легкой атлетикой, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Данная программа является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно– двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям. На занятиях предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «легкой атлетикой»

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

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 ребятам в профессиональном самоопределении.

**Адресат программы:** программа ориентирована на детей 13-15 лет, обучающихся Баганской средней общеобразовательной школы №1. Программа предусматривает тесную связь уроков по легкой атлетике с дополнительной внеклассной работой.

Именно в этом возрасте отмечается наиболее важный прирост по многим показателям физического развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений).

**Состав группы:** 10-20 человек. В группу принимаются мальчики и девочки, при приёме в группу учитывается интерес и мотивация к данному виду спорта.

**Объем и срок реализации:** 70 часов, 1 год.

**Форма обучения - очная**

Формы занятий:

- по подгруппам;
- индивидуальная работа с ребенком;
- коллективная работа с подсказкой, по образцу;
- коллективная работа с подсказкой, по аналогии.

Форма организации занятий может варьироваться педагогом и выбирается с учетом той или иной темы.

**Режим занятий:** занятия по программе проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 45 минут. Занятия проходят во второй половине дня. Материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Цель на 1 год обучения:** Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств.

**Задачи:**

### **1. Предметные.**

- Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом
- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО

### **2. Метапредметные.**

- Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по легкой атлетике, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений по легкой атлетике, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- соблюдать санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

### **Личностные.**

- Развить познавательный интерес детей легкой атлетике;
- Воспитать ответственность, дисциплину во время занятиями спортом.
- Формировать умение работать в команде;
- учиться работать в коллективе.

Задачи решаются в комплексе и соответствуют возрастным особенностям детей.

## **2.Учебный план**

№	Наименование базовых тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
I	Вводное занятие.	1	3	4	Устный опрос.
II	Теоретические сведения. Знакомство с элементами упражнений по легкой атлетике и выполнение простейших видов упражнений по заданным условиям.	5	9	14	Наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
III	Обучение элементам Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	8	10	Наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
IV	Ознакомление с техникой выполнения легкоатлетических упражнений Самостоятельное выполнение заданных элементов.	6	14	20	Наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

V	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Соревнования в группах.		11	11	Соревнования
VI	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).		10	10	Совершенствование скоростно - силовых качеств.
VII	Итоговое занятие		1	1	Совершенствование скоростно - силовых качеств.
Итого:		13	57	70	

### 3. Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

( Приложение № 1 )

Практика. Письменные ответы на вопросы по технике безопасности и истории возникновения Легкой атлетики.

#### 2. Знакомство с элементами упражнений по легкой атлетике и выполнение простейших видов упражнений по заданным условиям.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

#### 3. Обучение элементам. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

#### **4. Ознакомление с техникой выполнения легкоатлетических упражнений Самостоятельное выполнение заданных элементов.**

Понятие о строе и командах, строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, формирование правильной осанки. Упражнения для развития скоростных способностей; бег гладкий, эстафетный, со сменой ритма, прыжками. Упражнения для развития выносливости; бег трусцой, равномерный, кроссовый. Упражнения на силу и расслабления мышц рук, туловища и ног. Упражнения на гимнастических снарядах; перекладина, конь, канат, скамейка, стенка.

#### **5. Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Соревнования в группах.**

Общая физическая подготовка (ОФП) Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.

#### **6. Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).**

Подвижные игры. Игры с бегом; игры с метанием: «Кто дальше », «Толкание набивного мяча», «Точно в цель».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди на месте и в движении; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; перемещение на площадке стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

#### **7. Итоговое занятие**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей):

#### **4. Планируемые (предполагаемые) результаты**

##### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные):**

#### **Регулятивные:**

- поддерживать оптимального уровня работоспособности в процессе занятий легкой атлетикой;
- формировать потребности и умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- прогнозировать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### **Коммуникативные:**

- Распределять функции обучающихся во время работы по подготовке к легкоатлетической эстафете;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- представлять технически правильно выполняемые двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы решения проблем.



- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственных достижений;

### **Познавательные:**

- Создать условия саморазвития и самореализации обучающихся во время соревнований;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- анализировать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

### **Предметные результаты**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

**Обучающиеся получают возможность научиться:** составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;  
проводить комплексы ОРУ,  
комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;  
измерять ЧСС,  
определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.

-готовить инвентарь к занятиям;

-регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

-проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

- Демонстрировать спортивные навыки.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1. Календарный учебный график**

1 год реализации программы

1 сентября - начало учебного года

16 недель - I учебный период

30.12 – 11.01 - каникулярный период

19 недель - II учебный период

30.05.2021 - окончание учебного года (Приложение № 2)

### **2. Условия реализации программы**

Так как программа реализуется на группах детей общеобразовательной школы, то необходимо создать условия для соблюдения техники безопасности, наличие уличной площадки с гимнастическими тренажерами.

#### **Наличие кадровых условий.**

Программу реализуют учителя физической культуры первой и высшей квалификационной категории.

### **3. Формы аттестации**

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением МБОУ Баганской средней общеобразовательной школы № 1

Текущий контроль включает следующие формы: самостоятельные тренировки, повторные тренировки, соревнования, практические занятия. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных

школьных, муниципальных, межрайонных и региональных соревнованиях; соревнованиях всероссийского уровня.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

#### **4.Оценочные материалы**

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов, используются диагностические методики, таблицы оценок физической подготовленности обучающихся (приложение №3)

#### **5.Методические материалы**

##### **Формы организации учебного занятия:**

- Фронтальная - подача учебного материала всей группе одновременно;
- Индивидуальная- самостоятельная работа обучающихся с оказанием помощи учителем при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающихся и содействуя выработке навыков самостоятельной работы в легкой атлетике;
- Групповая - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

##### **Методы и приемы:**

- педагогическое наблюдение;
- оценка спортивных достижений обучающихся;
- беседы;
- обновление содержания программы.

##### **Методы обучения:**

Словесное пояснение - передача информации теоретической части занятия;

- Показ принципа исполнения - показ технологии исполнения лыжных ходов;
- Метод самоконтроля - выполнение самостоятельной части практического занятия;

##### **• Алгоритм учебного занятия:**

- 1. Организационный момент. Приветствие, тема и задачи занятия.
- 2. Повторение пройденного материала.
- 3. Изложение новой темы (теоретические сведения).
- 4. Практическая работа. (тренировочные занятия)
- 5. Подведение итогов занятия.
-

### **Учебно-дидактический материал:**

Печатные дидактические материалы:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
- 2.Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
- 3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
- 4.В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
- 5.Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

### **6. Литература для педагога**

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
- 2.Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### **Интернет ресурсы**

Официальный сайт «ГТО» gto.ru

ссылка на видео <https://infourok.ru/urok-videomaterialy-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-4294146.html>

## **История возникновения легкоатлетического спорта.**

**1. Легкая атлетика** – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – Королева спорта.

История легкой атлетики начала свой отсчет еще с Олимпийских игр в Древней Греции. Их программа состояла тогда в основном из легкоатлетических видов. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м). Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость – долихотромос.

В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пентатлоне (пятиборье), а позже в лампадериомасе – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.

Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах. С XII в. там стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 1888 г.

### **2. Дисциплины легкой атлетики:**

Королева спорта включает в свой состав большое число дисциплин: бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки в длину и в высоту, метание различных снарядов (копья, диска, молота и ядра). Рассмотрим некоторые из дисциплин легкой атлетики подробнее.

#### **Спортивная ходьба**

Данная дисциплина отличается от бега, тем что в ней чтобы добиться победы надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но здесь очень важно соблюдение техники ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, уму не разрешается терять контакт с землей, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега. На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать. Соревнования в спортивной ходьбе бывают драматичными, так как на высокой скорости или из-за усталости бывает сложно не переходить на медленный бег. Случалось, что спортсменов лидирующих по ходу гонки дисквалифицировали из-за этого, бывало что это происходило уже на финишной прямой или даже уже после соревнования.

Скороходы соревнуются на дистанциях 5-50 км. В программу крупнейших соревнований (Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира и Европы) включены следующие дистанции: 20 км. (у женщин и мужчин), 50 км. (у мужчин).

#### **Гладкий спринт**

К этому виду спринта относятся дистанции 50, 60, 100, 200 и 400 м, включаемые в программу крупных соревнований. Крупные турниры проходят на аренах, имеющих восемь беговых дорожек. Столько же и спортсменов принимает участие в забеге. Перед началом забега судья произносит команды спортсменом: «На старт», «внимание» и выстрел вверх из сигнального револьвера, после которого спортсмены и начинают гонку. В случае преждевременного старта, гонку останавливают, а спортсмену допустившему эту провинность засчитывают фальстарт и выносят предупреждение, за два предупреждения бегуна дисквалифицируют.

#### **Бег на средние дистанции**

Является одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов, но ещё более важным фактором этого состязания является тактика избранная бегунами. В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований.

Длинными являются дистанции 3000, 5000, 10000 и 20000 м.

### **3. Развитие легкой атлетики в России**

Событием, положившим начало развитию легкой атлетики в России, можно считать организацию в 1888 г. в местечке Тярлево под Петербургом кружка любителей спорта, получившего впоследствии наименование Санкт-Петербургское общество любителей бега, а затем Санкт-Петербургский кружок любителей спорта. Первое открытое соревнование кружка состоялось в Петербурге на ипподроме в 1897 г.

Условия для развития легкой атлетики в России были чрезвычайно неблагоприятны. Царское правительство не было заинтересовано в развитии среди народа физической культуры и спорта. В стране не было ни стадионов, ни спортивных площадок, ни специалистов, знакомых с техникой легкоатлетического спорта. Отдельные спортсмены-любители занимались преимущественно бегом, не имея представления о рациональных методах тренировки.

Первенство России по легкой атлетике было впервые проведено в 1908 г. Оно собрало только 50 участников от спортивных клубов Петербурга и Риги. Важным событием стало участие команды русских спортсменов в Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме. В составе команды было 47 легкоатлетов, никто из них не сумел войти в число призеров.

В 1911 г. был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, увеличилось число кружков и клубов было положено начало ежегодным первенствам страны, многокилометровым пробегам (Петербург – Павловск, Москва – Малаховка), матчевым встречам между городами, международным соревнованиям, эстафете 10x1000 м, которая впервые была разыграна в 1911 г. в Сокольниках.

#### **4. Спортивный период**

Революция открыла широкие возможности для развития спорта в нашей стране. Новую жизнь начала и легкая атлетика, первые шаги которой связаны с введением в 1918 г. Всеобуча. Элементы легкой атлетики были включены в программу допризывной подготовки молодежи. Создавались спортивные клубы при учреждениях, промышленных предприятиях.

В 1918 г. в Москве проводятся первые соревнования по этому виду спорта, а в 1920 г. – так называемая Преодолимпиада с участием зарубежных спортсменов. В этом же году проходят Приуральская, Сибирская, Северо-кавказская и Средне-азиатская олимпиады. В 1921 г. проведены всеукраинские соревнования по легкой атлетике, а в 1922 г. – лично-командное первенство РСФСР. В 1923 г. на Всероссийском празднике физической культуры было установлено 18 новых рекордов страны. В этом же году состоялись впервые в стране соревнования юных спортсменов и первое лично-командное первенство Красной Армии. Важными событиями в развитии легкой атлетики, предшествующими Всесоюзной спартакиаде, стали Первый профсоюзный праздник физической культуры, проведенный в 1925 г. в Москве, и состоявшийся в 1927 г. III Всесоюзный праздник физической культуры, в ходе которого были улучшены рекорды в большинстве видов легкой атлетики. В этом же году десятки тысяч трудящихся впервые вышли на старт Всесоюзного массового кросса имени К.Е. Ворошилова.

Подъем данного вида спорта 1930 г. Всесоюзного и местных советов по физической культуре, введенным по инициативе Ленинского комсомола в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, организации в 1936 г. спортивных обществ профсоюзов и учреждение в 1939 г. Всесоюзного дня физкультурника.

Предвоенные годы отмечены разработкой теоретических методических основ легкой атлетики, чему способствовало создание в 1932 г. Центрального научно-исследовательского института физической культуры. Именно этот период отмечен первыми попытками организации круглогодичной тренировки, введением трехэтапной периодизации. Получают дальнейшее развитие идеи цельности и единства тренировочного процесса, сочетания общей и специальной физической подготовки легкоатлетов

Росло мастерство советских спортсменов во всех видах легкой атлетики. Высших достижений добились спринтеры во главе П. Головкиным, Г. Пужным, Р. Люлько. Неоднократные победители кросса «Юманите», проводимого в Париже, братья Серафим и Георгий Знаменские подняли рекорды страны на длинные дистанции на невиданную до этого высоту. Серафим Знаменский первый в СССР «вышел» из 15 мин в беге на 5000 м и из 32 мин. на 10000. Перед войной серьезным конкурентом Знаменским стал армейский спортсмен Ф. Ванин. Эти бегуны, а также выступавшие в тот период М. Иванькович и Г. Ермолаев многое сделали для создания советской школы стайерского бега, которая впоследствии дала пору великолепных стайеров – Владимира Куца и Петра Болотникова.

В 30-е гг. начали создаваться научно-методические основы современной системы подготовки легкоатлетов. С введением в 1931 комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) легкая атлетика стала одним из наиболее массовых видов спорта. Становление и развитие отечественной легкой атлетики в 30-й 40-е гг. связано с именами С.И. и Г.И. Знаменских, А. А. Пугачевского, Ф. К. Ванина, Е. М. Васильевой, М.И. Шамановой, Т. А. Быковой, Р. Д. Люлько (бег), Н. Г. Озолина (прыжки), С. Т. Ляхова (метание) и других, которые уже в эти годы показывали результаты международного класса.

В годы Великой Отечественной войны лучшие сыны советского народа, в том числе многие легкоатлеты, сражались в рядах Советской Армии. Среди воинов-спортсменов были известные легкоатлеты Н. Арбузников, Г. Ермолаев, А. Гидрат, Н. Копылов, М. Кузнецов, Л. Митропольский и многие другие

В 1948 Всесоюзная федерация легкой атлетики СССР вступила в члены ИААФ (на 1 января 1972 ИААФ объединяла национальные федерации 143 стран).

С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх. С 1958 регулярно проводятся легкоатлетические матчи между спортсменами СССР и др. стран (США, ГДР, Франции, Великобритании, Италии, Польши, Чехословакии), международные соревнования, посвящённые памяти выдающихся легкоатлетов (мемориалы — братьев Знаменских в СССР, Я. Кусочинского — в Польше, Е. Рошицкого — в Чехословакии и др.), на призы организаций и газет («Правды» и «Известий» в СССР, «Юманите» во Франции и др.), с 1964 — чемпионаты Европы по легкой атлетике для юниоров, с 1965 — соревнования на Кубок Европы, с 1966 — чемпионаты Европы в закрытом помещении.

В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики. — ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций, в т. ч. СССР (1972), в конце 60 - начале 70-х гг. организованы федерации легкой атлетики Азии, Африки, латиноамериканских стран, Новой Зеландии и Океании.



1974г. Советские спортсмены победили в традиционном матче.

В 1975г. в Киеве были разыграны призы тринадцатого матча СССР-США. Счет 225:138 в пользу сборной СССР, остается рекордным, кажется, и до сих пор.

В 1978г. на стадионе Калифорнийского университета американцы победили со счетом 190:177. Но семнадцатая встреча в Ленинграде вновь закончилась победой хозяев (204:178). В 1982г. местом поединка вновь стал американский континент и завершился убедительной победой сборной СССР - 207:167. В ходе этого матча показал свой экстракласс выдающийся спринтер Карл Льюис, выигравший стометровку с новым рекордом матчей - 10,09 сек.

Последний матч СССР-США состоялся в Токио в 1985г. Советские спортсмены смогли одержать пятнадцатую победу в традиционных матчах. С 1958г. по 1985г. регулярно встречались две сильнейшие легкоатлетические сборные планеты - СССР-США. Любители спорта, поклонники легкой атлетики тех лет не забудут эти матчи.

В 1952—72 советские легкоатлеты завоевали на Олимпийских играх 35 золотых, 31 серебряную и 41 бронзовую медали, на чемпионатах Европы соответственно —61, 46 и 51 медали.

**Олимпийские чемпионы:** Н. В. Авилов, П. Г. Болотников, А.П. Бондарчук, В. Ф. Борзое (дважды), Л. И. Брагина, В.Н. Брумель, В.С. Голубничий (дважды), Р.И.Клим, В. С. Крепкина, В. П. Куц (дважды), Я.В. Лусис, Л. И. Лысенко, Ф. Г. Мельник, Э. А. Озолина, Н. А. Пономарева (дважды), И. Н. Пресс (дважды), Т. Н. Пресс (трижды), В. В. Руденков, В. Д. Саиеев (дважды), Л. В. Спириин, Ю. А. Тармак, Т. А. Тышкевич, В. С. Цыбуленко, Р. М. Шавлакадзе, Н. В. Чижова, И. В. Яунзем.

**Чемпионы Европы:** Е. А. Аржанов, В.М. Богданова, В.Н. Буланчик, Н.Я. Думбадзс, А.В. Игнатъев, М.Л. Иткина, Н.З. Каракулов, К.Я. Лаптева, Н.Г. Откаленко, С.К. Попов, Т.Н. Севрюкова, Е.И. Сеченова, Н.В. Смирницкая, В.В. Кузнецов, И.А. Тр-Ованесян, И.Р. Турова, А.П. Чудина, Т.С. Щелканова, Л.М. Щербаков и др.

Неоднократно улучшали мировые, европейские и всесоюзные рекорды в различных видах легкой атлетики: Е.Е. Горчакова, Э.В. Гушин, Г.Я. Климов, Г.И. Зыбина, М.П. Кривоносов, Ю.Н. Литувев, В.И.Трусеев.)

**Календарный учебный график**

№	месяц	чи сл о	Форма проведени я занятия	Ко л. Ча с.	Тема занятия	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие</b>						
1	сентябрь		Ознакомит ельное	4	Введение. Правила поведения на занятиях легкой атлетики. Техника выполнения разучиваемых 3 упражнений Инструктаж по ТБ.	Устный опрос
<b>II. Знакомство с теорией и практикой легкой атлетического спорта. Общефизическая подготовка.</b>						
2	сентябрь		Ознакомит ельное	2	Общефизическая подготовка. Занятия на тренажерах. Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения
3	сентябрь		Практичес кое занятие	2	Упражнения для развития физических качеств. Основные положения правил	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий

					3 соревнований по бегу, прыжкам и метаниям	
4	сентябрь		Практическое	2	Общефизическая подготовка. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Упражнения с партнером.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
5	октябрь		Практическое занятие	2	Упражнения с предметами. Упражнения с партнером.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
6	октябрь		Практическое занятие	2	Высокий старт до 15-30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
7	октябрь		Практическое занятие	2	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	наблюдение и изучение способностей обучающихся в ходе выполнения практических заданий
<b>III. Владение навыками выполнения двигательных умений различными способами.</b>						
8	ноябрь		Практическое занятие	2	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

					упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение Лёгкая атлетика результатов	
9	ноябрь			2	Высокий старт до 15-30м, финиширование.С пециальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
10	ноябрь		Тематическое занятие, изобретение модели по замыслу ребёнка	2	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
11	ноябрь		Практическое занятие	2	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
12	декабрь		Практическое занятие	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

					беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	
13	декабрь		Практическое занятие	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	наблюдение и изучение способностей обучающихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
14	декабрь		Контрольное занятие	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	наблюдение и изучение способностей учащихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
15	декабрь		Практическое занятие	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие	наблюдение и изучение способностей учащихся в ходе выполнения практических заданий

					скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	
16	январь		Практическое занятие	2	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	наблюдение и изучение способностей учащихся в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
17	январь		Практическое занятие	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
IV. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике						
18	январь		Практическое занятие, коллективная работа	4	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
19	февраль		Практическое занятие	2	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

					Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	
20	февраль		Соревнование по парам	2	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение Лёгкая атлетика результатов	наблюдение и изучение способностей учащихся в ходе выполнения практических заданий
21	февраль		Ознакомительное занятие	2	Высокий старт до 15-30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Опрос -наблюдение и изучение способностей учащихся в ходе выполнения практических заданий
22	февраль		Соревнование по парам	2	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий
23	март		Практическое занятие	2	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения практических заданий

					силовых качеств. Терминология прыжков в длину	
V. Закрытие легкоатлетического сезона						
24	март		Групповые соревнования	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Соревнование
25	март		Групповые соревнования	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Соревнование
26	март		Практическое занятие	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология	Подготовка к соревнованиям



					прыжков в длину	
27	апрель		Практическое занятие	2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Соревнование в группах
28	апрель			2	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Подготовка к соревнованиям
29	апрель			2	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Соревнование в группах
30	апрель			2	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Подготовка к соревнованиям
31	май			2	Бег 1000 м (мин)	Подготовка к

					на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	соревнованиям
32	май			2	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Участие в соревнованиях, судейская практика
33	май			2	Спортивные игры. Развитие выносливости	Участие в соревнованиях, судейская практика
Итоговое занятие						
34 - 35	май		Практичес кое занятие	2	Занятия на тренажерах.	Опрос -наблюдение и изучение способностей учащихся в ходе выполнения практических заданий
Итого				70		

Приложение № 3

Таблицы оценок физической подготовленности обучающихся

Оценка результатов бега на 30 м (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	7,1	8,2 и более	8,1-7,7	7,6-6,6	6,5-6,0	5,9 и менее
7	6,9	8,0	7,9-7,5	7,4 – 6,4	6,3-5,9	5,8
8	6,5	7,6	7,5-7,1	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4
9	6,4	7,5	7,4-6,8	6,7-5,9	5,8-5,4	5,3
10	6,0	6,9	6,8-6,5	6,4-5,6	5,5-5,2	5,1
11	5,8	6,5	6,4-6,2	5,9-5,3	5,2-5,0	4,9
12	5,6	6,3	6,2-6,0	5,9-5,3	5,2-5,0	4,9
13	5,6	6,3	6,2-6,0	5,9-5,3	5,2-5,0	4,9
14	5,7	6,4	6,3-6,1	6,0-5,4	5,3-5,1	5,0

15	5,6	6,7	6,6-6,2	6,1-5,1	5,0-4,6	4,5
16	5,4	6,3	6,2-5,9	5,8-5,0	4,9-4,6	4,5
17	5,4	6,3	6,2-5,9	5,8-5,0	4,9-4,6	4,5

Оценка результатов броска мяча двумя руками из-за головы (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	180,0	105,0 и меньше	106,0-147,0	148,0-222,0	223,0-264,0	265,0 и более
7	190,0	95,0	96,0-142,0	143,0-237,0	238,0-284,0	285,0
8	218,0	125,0	126,0-168,0	169,0-255,0	256,0-298,0	299,0
9	236,0	123,0	124,0-178,0	179,0-288,0	289,0-343,0	344,0
10	301,0	209,0	210,0-255,0	254,0-348,0	349,0-395,0	396,0
11	325,0	212,0	213,0-271,0	272,0-386,0	387,0-440,0	441,0
12	359,0	236,0	237,0-287,0	298,0-420,0	421,0-481,0	482,0
13	409,0	284,0	285,0-346,0	347,0-471,0	472,0-533,0	534,0
14	420,0	240,0	241,0-330,0	331,0-510,0	511,0-600,0	601,0
15	428,0	259,0	260,0-343,0	344,0-502,0	503,0-586,0	587,0
16	497,0	372,0	373,0-434,0	435,0-559,0	560,0-621,0	622,0
17	514,0	373,0	374,0-443,0	444,0-584,0	585,0-654,0	655,0

Оценка результатов прыжка в длину с места (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	94,0	72 и ниже	73 -83	84-104	105-115	116 и выше
7	102,0	87 “-”	88-94	95-105	110-116	117
8	113,0	97	98-105	106-120	121-129	130
9	120,0	99	100-109	110-130	131-141	142
10	135,0	114	115-125	126-146	147-157	158
11	146,0	124	125-135	136-156	157-167	168
12	152,0	135	136-144	145-161	162-169	170
13	157,0	136	137-145	146-162	163-171	172
14	160,0	134	135-147	148-172	173-185	186
15	164,0	137	138-151	152-176	177-191	192
16	170,0	146	147-160	161-181	182-194	195
17	172,0	143	144-157	158-182	183-197	198

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	11,6	12,9 и более	12,8-12,3	12,2-10,9	10,8-10,4	10,5 и менее
7	11,0	12,3“-”	12,2-11,7	11,6-10,6	10,5-10,1	10,0”-”
8	10,7	12,1	12,0-11,5	11,4-10,4	10,3-9,7	9,6”-”
9	10,3	11,9	11,8-11,1	11,0-10,2	10,1-9,4	9,3
10	10,0	10,7	10,6-10,4	10,3-9,7	9,6-9,4	9,3
11	9,7	10,6	10,5-10,2	10,1-9,3	9,2-9,0	8,9
12	9,6	10,5	10,4-10,1	10,0-9,2	9,1-8,8	8,7

13	9,5	10,4	10,3-10,0	9,9-9,1	9,0-8,7	8,6
14	9,3	10,2	10,1-9,8	9,7-8,9	8,8-8,5	8,4
15	9,3	10,3	10,2-9,9	9,8-8,8	8,7-8,3	8,2
16	9,1	10,0	9,9-9,6	9,5-8,6	8,5-8,1	8,0
17	9,0	9,9	9,8-9,5	9,4-8,6	8,5-8,1	8,0

Оценка результатов кистевой динамометрии (правая) (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	7,3	3,0	3,5-5,0	5,5-9,5	10,0-11,5	12,0
7	8,8	4,0	4,5-6,0	6,5-11,0	11,5-13,5	14,0
8	9,6	5,0	5,5-7,0	7,5-12,5	13,0-14,5	15,0
9	12,0	7,5	8,0-9,5	10,0-14,0	14,5-16,0	16,5
10	13,6	8,5	9,0-11,0	11,5-15,5	16,0-18,0	18,5
11	16,0	11,5	12,0-13,5	14,0-18,0	18,5-20,0	20,5
12	18,0	11,5	12,0-14,5	15,0-21,0	21,5-24,0	24,5
13	20,0	11,5	12,0-15,5	16,0-24,0	24,5-28,0	28,5
14	23,0	16,5	17,0-19,5	20,5-26,0	26,5-29,0	29,5
15	25,0	18,5	19,0-21,5	22,0-28,0	28,5-31,0	31,5
16	26,0	19,5	20,0-22,5	23,0-29,0	29,5-32,0	32,5
17	28,0	20,5	21,0-24,5	25,0-31,0	31,5-34,0	34,5

Оценка результатов бега 30 м (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	7,0	7,7 и более	7,6-7,4	7,3-6,7	6,6-6,4	6,5 и менее
7	6,8	7,5	7,4-7,2	7,1-6,5	6,6-6,4	6,1

8	6,4	7,3	7,2-6,9	6,8-6,0	5,9-5,6	5,5
9	6,2	7,1	7,0-6,7	6,6-5,8	5,7-5,4	5,3
10	5,8	6,7	6,6-6,3	6,2-5,4	5,3-5,0	4,9
11	5,6	6,5	6,4-5,9	6,0-5,3	5,2-4,9	4,8
12	5,3	6,0	5,9-5,7	5,6-5,0	4,9-4,7	4,6
13	5,2	6,1	6,0-5,7	5,6-4,8	4,7-4,4	4,3
14	5,0	5,7	5,6-5,4	5,3-4,7	4,6-4,4	4,3
15	5,0	5,9	5,8-5,5	5,4-4,6	4,5-4,3	4,2
16	4,9	5,6	5,5-5,3	5,2-4,6	4,5-4,3	4,2
17	4,7	5,2	5,1-5,0	4,9-4,5	4,4-4,3	4,2

Оценка результатов броска набивного мяча двумя руками из-за головы (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	190,0	110,5 и меньше	106,0-147,0	148,0-232,0	233,0-274,0	275,0 и более
7	212,0	125,0	126,0-168,0	169,0-225,0	226,0-268,0	269,0
8	253,0	158,0	159,0-205,0	206,0-300,0	302,0-347,0	348,0
9	262,0	148,0	149,0-200,0	201,0-314,0	315,0-366,0	367,0
10	317,0	214,0	215,0-265,0	266,0-368,0	369,0-419,0	420,0
11	366,0	259,0	260,0-312,0	313,0-419,0	420,0-472,0	473,0
12	374,0	265,0	266,0-319,0	320,0-428,0	429,0-482,0	483,0

13	429,0	300,0	301,0-364,0	365,0-493,0	494,0-557,0	558,0
14	463,0	314,0	315,0-388,0	389,0-537,0	538,0-611,0	612,0
15	555,0	374,0	375,0-464,0	465,0-645,0	646,0-735,0	736,0
16	611,0	434,0	435,0-522,0	523,0-699,0	700,0-785,0	788,0
17	713,0	540,0	541,0-626,0	627,0-799,0	800,0-885,0	886,0

Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	96,0	76 и ниже	78-85	86-104	105-113	114 и выше
7	108,0	89	90-98	99-118	119-125	126
8	121,0	105	106-112	113-129	130-137	138
9	134,0	111	112-122	123-145	146-156	157
10	145,0	122	123-132	133-156	157-166	167
11	153,0	132	133-142	143-163	164-173	174
12	168,0	143	144-155	156-178	179-192	193
13	174,0	149	150-161	162-186	187-198	199
14	188,0	167	168-177	178-198	199-208	209
15	197,0	176	177-186	187-207	208-217	218
16	213,0	190	191-201	202-224	225-235	236
17	220,0	197	198-208	209-231	232-244	245

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности
---------	---	------------------------------------

		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	11,5	12,8 и более	12,7-12,0	12,1-10,9	10,8-10,3	10,2 и менее
7	10,9	12,4	12,3-11,7	11,6-10,2	10,1-9,5	9,4
8	10,4	11,7	11,6-11,1	11,0-9,8	9,7-9,2	9,1
9	10,0	11,3	11,2-10,8	10,7-9,6	9,5-9,1	9,0
10	9,7	10,6	10,5-10,2	10,1-9,4	9,3-9,0	8,9
11	9,3	10	9,9-9,7	9,6-9,0	8,9-8,7	8,6
12	9,0	9,9	9,8-9,5	9,4-8,6	8,5-8,2	8,1
13	8,7	9,6	9,5-9,2	9,1-8,3	8,2-8,0	7,9
14	8,6	9,6	9,5-9,2	9,1-8,2	8,1-7,9	7,8
15	8,5	9,6	9,5-9,1	9,0-8,0	7,9-7,6	7,5
16	8,3	9,1	9,0-8,7	8,6-7,8	7,7-7,4	7,3
17	8,0	8,7	8,6-8,4	8,3-7,7	7,6-7,3	7,2

Оценка результатов кистевая динамометрия (правая) (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	8,4	3,5 и ниже	4,0-5,5	6,0-10,0	11,5-12,0	13,0 и выше
7	10,3	6,0	7,0-8,0	9,0-12,0	13,0-14,0	15,0
8	11,7	7,0	8,0-9,0	10,0-14,0	15,0-16,0	17,0
9	12,8	8,0	9,0-10,0	11,0-15,0	16,0-17,0	18,0
10	14,7	10,0	11,0-12,0	13,0-17,0	18,0-19,0	20,0
11	17,6	13,0	14,0-15,0	16,0-20,0	21,0-22,0	23,0
12	20,3	15,0	16,0-17,0	18,0-22,0	23,0-25,0	26,0
13	23,9	15,0	16,0-20,0	21,0-27,0	28,0-31,0	32,0



14	30,0	21,0	22,0-25,0	26,0-34,0	35,0-38,0	39,0
15	37,0	26,0	24,0-31,0	32,0-43,0	44,0-48,0	49,0
16	42,0	33,0	34,0-37,0	38,0-46,0	47,0-50,0	51,0
17	43,5	35,0	36,0-39,0	40,0-48,0	49,0-52,0	53,0

Оценка результатов 6-минутного теста ходьбы и бега

Класс Оценка	Мальчики			Девочки		
	Дистанция (м)			Дистанция (м)		
	Удовл.	Хорошо	отлично	Удовл.	Хорошо	отлично
1	830	930	1030	800	890	980
2	970	1000	1100	850	950	1050
3	1060	1100	1200	900	970	1100
4	1070	1150	1250	920	1040	1150
5	1090	1200	1300	970	1070	1160
6	1100	1200	1310	1000	1100	1200
7	1170	1290	1370	980	1080	1180
8	1250	1300	1400	910	1010	1020
9	1330	1430	1530	960	1050	1140
10	1330	1430	1530	1120	1180	1240