

Тверская область
Жарковский район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 02 » сентября 2019 г.



«Утверждаю»

Директор МУДО «ДЮСШ»

Е.И. Мелющенко /Мелющенко Е.И./

Приказ № 7 «02» сентября 2019 г.

**Образовательная программа
дополнительного образования
«Легкая атлетика»**

Тренер-преподаватель: Панасенков А.А.

п. Жарковский

2019 г.

Пояснительная записка.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. 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, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа 3 лет обучения _направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 4-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Процессы роста не синхронизированы у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост росто-весовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются, наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашаются с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м., нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный — после 16 лет, т. е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы проведения уроков физической культуры.. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т. е. 12—15 лет (пубертатный период).

Процесс многолетнего проведения занятий в секции осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Преимущество задач, средств и методов обучения детей, подростков, юношей (девушек), спортсменов.
2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование учебных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться на более высоком уровне учебных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания учебных нагрузок в процессе многолетней подготовки учащихся.
6. Одновременное развитие физических качеств у учащихся на всех этапах образовательного процесса и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (В.П. Филин, 1987).

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- формирование представления о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- повышение интереса родителей к занятиям ребенка в кружке.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства школьных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза

в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	-	В процессе занятий	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-		-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-		-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1		1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	74	-	74
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	68	-	68
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	144		144

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
6. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»
 - ознакомление с техникой
 - изучение отталкивания
 - изучение сочетания разбега с отталкиванием
 - изучение техники полетной фазы
 - изучение группировки и приземления
 - изучение прыжка в целом
 - совершенствование техники
7. Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- ознакомление с техникой
- изучение техники отталкивания
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.
- изучение техники перехода через планку
- изучение техники приземления
- изучение техники прыжка в целом

8. Метание мяча.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 4 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Тестирование уровня физической подготовленности.	2	
2.	Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	2	
3.	Повторный бег.	2	
4.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	
5.	Развитие гибкости	2	
6.	Бег «под гору», «на гору»	2	
7.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	
8.	Техника метания мяча	2	
9.	Техника эстафетного бега 4x100м	2	
10.	Метания мяча на дальность	2	
11.	Техника спортивной ходьбы	2	
12.	ОФП – подвижные игры	2	
13.	Специальные беговые упражнения	2	
14.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	
15.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	
16.	Повторный бег 2x60 м. Гигиена спортсмена и закаливание	2	
17.	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	
18.	Технике эстафетного бега	2	
19.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
20.	Кроссовая подготовка	2	
21.	Круговая тренировка	2	
22.	Бег на средние дистанции 300-500м	2	
23.	Подвижные игры и эстафеты	2	
24.	Экспресс-тесты	2	
25.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	2	
26.	Спортивная ходьба	2	
27.	ОФП - подтягивания	2	
28.	Низкий старт, стартовый разбег	2	
29.	Бег по повороту	2	
30.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	

31.	Бег 500м	2	
32.	Метание мяча	2	
33.	Бег 700м	2	
34.	Метание гранаты	2	
35.	Кросс 900м	2	
36.	Челночный бег	2	
37.	Кросс 1000м	2	
38.	Бег 60, 100м	2	
39.	Кросс 1300м	2	
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2	
41.	Кросс 1500м	2	
42.	Метания	2	
43.	Кросс 2000м	2	
44.	Встречная эстафета	2	
45.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Равномерный бег 1000-1200м	2	
46.	Развитие силы	2	
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	2	
48.	Эстафетный бег	2	
49.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	2	
50.	Бег 500-800м	2	
51.	ОФП – прыжковые упражнения	2	
52.	Круговая эстафета	2	
53.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	
54.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2	
55.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	2	
56.	Бег по пересечённой местности	2	
57.	Подвижные игры	2	
58.	Прыжок в высоту «перешагивание»	2	
59.	Развитие гибкости	2	
60.	Судейство соревнований	2	
61.	Прыжок в длину с разбега	2	
62.	Прыжок в высоту «перекидной»	2	
63.	Метание мяча, гранаты	2	
64.	Кросс 1000м	2	
65.	Кроссовая подготовка	2	
66.	Кроссовая подготовка	2	
67.	Кроссовая подготовка	2	
68.	Кроссовая подготовка	2	
69.	Кроссовая подготовка	2	
70.	Специальные беговые упражнения. ОФП	2	
71.	Контрольные тесты	2	

72	Экспресс-тесты	2	
----	----------------	---	--

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговая дорожка, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде презентаций, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ДЮШШ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ,
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

Вид испытаний	Оценка	СОГ (5-6 лет)	СОГ (6-7 лет)	СОГ (8-9 лет)
30 м.	ниже среднего	9,6-10,0	9,0-9,5	7,0-7,6
	средний	9,0-9,5	7,6-8,9	6,7-6,9
	выше среднего	8,9-7,6	7,0-7,5	6,6-6,4
Длина с/м	ниже среднего	80-110	111-125	120-135
	средний	111-125	126-130	136-140
	выше среднего	126-130	131-135	150-141
Метание	ниже среднего	130-154	155-250	350-370
	средний	155-250	251-310	371-400
	выше среднего	251-310	311-360	401-450

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1		группа Н/П-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ) ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

юноши – спринт, прыжки, барьеры.

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.7	4.5	4.3	4.1	3.9
	средний	5.1	4.9	4.5	4.3	4.1
	выше среднего	5.4	5.1	4.7	4.6	4.3
60м.	ниже среднего	9.3	8.7	7.9	7.5	7.2
	средний	9.7	9.0	8.3	7.9	7.5
	выше среднего	10.0	9.3	8.7	8.2	7.8
300м	ниже среднего	48.5	45.0	42.0	39.5	38.5
	средний	50.0	47.0	44.0	42.0	39.5
	выше среднего	52.5	49.5	46.5	44.0	42.0
600м.(для бегунов на 400м и 400с/б.)	ниже среднего	1.49.0	1.43.0	1.39.0	1.35.0	1.32.0
	средний	1.53.0	1.47.5	1.43.0	1.39.0	1.35.0
	выше среднего	1.58.0	1.53.5	1.47.0	1.43.0	1.41.0
Длина с/м	ниже среднего	200	220	235	250	265
	средний	180	190	215	235	245
	выше среднего	165	170	200	215	220
3-й с/м	ниже среднего	570	640	680	730	770
	средний	540	600	640	700	740
	выше среднего	510	570	600	670	700
подтягивание	ниже среднего	6	8	10	12	15
	средний	4	6	8	10	11
	выше среднего	3	4	6	8	9

**Оценочные (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

юноши – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.9	4.6	4.4	4.2	4.1
	средний	5.4	5.0	4.6	4.4	4.3
	выше среднего	5.9	5.2	4.9	4.6	4.5
60м.	ниже среднего	9.6	9.0	8.3	7.9	7.5
	средний	9.9	9.4	8.6	8.2	7.8
	выше среднего	10.3	9.8	8.9	8.5	8.0
300м	ниже среднего	50.0	48.0	45.5	41.5	39.5
	средний	53.0	50.5	48.5	43.5	41.0
	выше среднего	55.5	53.0	50.5	45.0	42.5
1000м	ниже среднего	3.45.0	3.25.0	3.05.0	2.50.0	2.43.0
	средний	3.55.0	3.40.0	3.20.0	3.05.0	2.55.0
	выше среднего	4.10.0	4.00.0	3.40.0	320.0	3.08.0
Длина с/м	ниже среднего	190	210	225	240	250
	средний	170	190	210	220	230
	выше среднего	155	170	200	205	215
3-й с/м	ниже среднего	560	590	650	700	730
	средний	540	560	620	650	700
	выше среднего	515	540	590	620	680
подтягивание	ниже среднего	5	7	9	12	14
	средний	4	5	7	10	12
	выше среднего	3	3	5	8	10

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

девушки – спринт, прыжки, барьеры

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.9	4.6	4.4	4.3	4.2
	средний	5.0	4.9	4.7	4.5	4.4
	выше среднего	5.3	5.2	4.9	4.7	4.6
60м.	ниже среднего	9.3	8.8	8.4	8.2	8.0
	средний	9.6	9.3	8.8	8.6	8.2
	выше среднего	9.9	9.7	9.2	9.0	8.6
300м	ниже среднего	54.0	51.0	49.0	45.0	44.0
	средний	57.0	54.0	51.0	47.0	46.0
	выше среднего	59.0	57.0	54.0	50.0	48.0
600м (для 400 и 400 с/б)	ниже среднего	2.05.0	1.55.0	1.50.0	1.48.0	1.46.0
	средний	2.15.0	2.02.0	1.57.0	1.52.0	1.50.0
	выше среднего	2.25.0	2.15.0	2.02.0	1.59.0	1.55.0
Длина с/м	ниже среднего	190	200	215	225	235
	средний	175	185	190	210	220
	выше среднего	160	165	170	185	200
3-й с/м	ниже среднего	560	600	620	650	680
	средний	540	570	590	620	650
	выше среднего	525	540	570	590	620
Сгибание рук в упоре	ниже среднего	12	15	20	25	30
	средний	10	10	15	20	25
	выше среднего	8	9	10	15	17

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТКИ)**

девушки – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	ниже среднего	5.0	4.9	4.7	4.6	4.5
	средний	5.2	5.1	4.9	4.8	4.7
	выше среднего	5.6	5.3	5.2	5.1	4.9
60м.	ниже среднего	9.6	9.0	8.8	8.6	8.4
	средний	9.9	9.4	9.1	8.9	8.6
	выше среднего	10.4	9.9	9.4	9.3	8.9
300м	ниже среднего	57.0	53.0	50.0	47.5	45.5
	средний	59.0	56.5	53.5	50.0	47.5
	выше среднего	63.0	59.0	56.0	53.5	49.0
1000м	ниже среднего	3.50.0	3.40.0	3.30.0	3.20.0	3.15.0
	средний	4.05.0	3.55.0	3.45.0	3.35.0	3.25.0
	выше среднего	4.15.0	4.05.0	4.00.0	3.50.0	3.45.0
Длина с/м	ниже среднего	180	190	205	215	225
	средний	165	175	190	200	210
	выше среднего	150	160	175	185	195
3-й с/м	ниже среднего	550	570	610	635	655
	средний	530	540	590	610	635
	выше среднего	510	520	560	590	615
Сгибание рук в упоре	ниже среднего	10	15	20	25	30
	средний	7	10	15	20	25
	выше среднего	5	5	10	15	18