

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Ельниковского муниципального района**

**МОУ "Лицей"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель УВЦ



Кечина Е.М.

Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Паршева В.П.

Приказ №1 от «30» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора



Беляева Е.В.

Приказ №1 от «01» 09  
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**Лёгкая атлетика. Базовый уровень**

**Возраст обучающихся: 10-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Федякова Юлия Сергеевна

Ельники, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа легкая атлетика (далее - Программа) реализует физкультурно-спортивную направленность.

Тип Программы –модифицированная.

Уровень Программы – базовый

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими педагогический процесс в области дополнительного образования.

### ***Нормативно-правовые основания***

1. Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций, 20 ноября 1989 г. – ЮНИСЕФ, 1999.

2. Конституция РФ.

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Приказ Министерства спорта РФ от 16.12.2022 № 71593 - «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»)

11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

12. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

### **Новизна и отличительные особенности Программы**

Новизна программы в её социальной направленности, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, в модульном подходе к построению содержания программы. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности. Программа способствует подготовке детей к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Адресат Программы, возрастные особенности**

Обучающиеся 10-15 лет имеющие основную группу здоровья. К освоению программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься спортом. Рекомендуемый минимальный состав группы – не менее 10 человек

Программа реализуется в спортивных группах, ориентирована на детей (мальчиков, юношей / девочек, девушек) школьного возраста 10 – 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных прохождением медицинского осмотра.

У детей 7-10 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Детские кости более гибкие и эластичные, легко деформируются. Это приводит к искривлению позвоночника при неправильной осанке. Увеличение двигательной активности детей и подростков ведет к изменениям в костной системе и более интенсивному росту их тела. Занятия спортом укрепляют кости и делают их более устойчивыми к нагрузкам и травмам. Не менее важно то, что физические упражнения, учитывающие возрастные особенности детей и подростков, устраняют нарушения осанки.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота (скорость), далее ловкость движений, потом сила и в последнюю очередь выносливость.

В процессе тренировочных занятий необходимо учитывать не только календарный, но и биологический возраст занимающихся, индивидуальные особенности их развития. Для более точной оценки индивидуального развития рекомендуют наряду с календарным возрастом учитывать так называемый биологический возраст. Это связано с тем, что для каждого организма характерны только ему присущие темпы развития. Именно поэтому сроки отдельных возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом.

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

### **Образовательные**

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

### **Воспитательные**

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

### **Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма

## **Особенности организации образовательного процесса Режим реализации Программы**

Срок реализации Программы	– 1 год	
Язык преподавания	– русский	
Форма организации педагогического процесса	– учебно-тренировочное занятие	
Форма обучения	– очная	
Возраст обучающихся	– 10-15 лет	
Количественный состав группы	– 1 группа 10 человек	
Состав группы	– постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	– 1	– 68

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, групповая, фронтальная

**Типы занятий:** теоретический, контрольный, тренировочный, соревновательный

**Формы организации учебного занятия:** беседа, практическое занятие, соревнование

### **О ХАРАКТЕРИСТИКЕ КОНТИНГЕНТА.**

Контингент формируется в соответствии: с медицинскими показаниями;

Принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, при письменном заявлении родителей и справки врача.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	ТЕМА	количество учебных часов	формы проведения	формы контроля
---	------	--------------------------	------------------	----------------

		всего	теория	практика	занятий	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Лекция, инструктаж	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	22	1	21	Выполнение упражнений, контрольных тестов	Контрольные испытания, педагогическое наблюдение
3.	Техническая и тактическая подготовка	40	2	38	Выполнение упражнений, лекция, инструктаж	Беседа, Педагогическое наблюдение, Опрос
4.	Контрольные соревнования и мероприятия	2	0	2	Контрольные тренировки, прикидки, соревнования	Диагностика физических качеств, педагогическое наблюдение
5	Итого	68	7	61		

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория 4 часа

Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, региона и т.д.)

Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение закаливания, Основы и принципы. Основы правильного питания. Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна.

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений спортсмена. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Практика 0 часов

### 2. Общая физическая подготовка (22 часов)

Теория 1 час

Практика 21 часов

Строевые и общеразвивающие упражнения

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, ногами. Упражнения с предметами и без предметов. Гимнастические упражнения (Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие

на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья)) Бег. (Бег с ускорением 40 м., 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м, 4x60 м.

### **3. Техническая и тактическая подготовка (40 часов)**

Теория 2 часа

Первые соревнования легкоатлетов в России и зарубежом. Популярность легкой атлетики в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Особенности одежды легкоатлета при различных погодных условиях. Основные правила соревнований и судейства

Практика 38 часов

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке, кросс по пересеченной местности). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега). Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения спринтера. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. Эстафетный бег с этапами до 50 м., до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 30 мин. Бег или кросс до 5000 м) Прыжки. Прыжки в длину с места, Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность) Спортивные игры. Упражнения с отягощением собственным весом: (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях, подтягивание на перекладине и кольцах, переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой), приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

### **4. Контрольные соревнования и мероприятия (2 часа)**

Теория 0 часов

Практика 2 часа

Проведение контрольных тренировок(прикидок) по общей физической и технической подготовке.

## **Прогнозируемые результаты освоения Программы**

### ***Обучающиеся должны***

#### ***Знать***

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**  
педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, контрольные тренировки и прикидки, участие в соревнованиях

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Сравнение личного результата каждого обучающегося на контрольных тренировках, участие в соревнованиях

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа</i>	
<i>(легкая атлетика)</i>	
<b>Уровень программы - базовый</b>	
<b>Год обучения -1</b>	
<b>Педагог дополнительного образования</b> <b>Бородин Леонид Олегович</b>	

№ п/п	Месяц	№ дел я ме сяц а	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1.	сентябрь	1	Лекция, инструктаж	2	Техника безопасности на занятиях. Характеристика современного спортивного инвентаря, обуви и одежды. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
2.		2	Выполнение упражнений, лекция	2	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 30-40-60м.
3.		3	Выполнение упражнений	2	Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упражнения
4.		4	Выполнение упражнений, лекция	2	Высокий и низкий старт стартовый разгон.
5.	октябрь	1	Выполнение упражнений, лекция	2	Бег 60-100м с низкого старта. Техника безопасности
6.		2	Сдача норм ГТО, контрольная тренировка	2	Тестирование. ОФП
7.		3	Лекция	2	Виды физических качеств, самоконтроль
8.		4	Выполнение упражнений	2	Развитие быстроты.
9.	ноябрь	1	Выполнение упражнений	2	Бег на средние дистанции 300-500м
10.		2	Выполнение упражнений	2	Метание малого мяча в цель.
11.		3	Выполнение упражнений	2	Прыжковые упражнения. Упражнения на растягивание, разогрев мышц
12.		4	Выполнение упражнений	2	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания
13.	декабрь	1	Выполнение упражнений	2	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)
14.		2	Выполнение упражнений	2	Бег 60-100м с низкого старта.
15.		3	Выполнение упражнений	2	Прыжки в длину согнув ноги.
16.		4	Лекция	2	Развитие координации.
17.	январь	1	Выполнение упражнений, лекция	2	Бег 60-100м с низкого старта.
18.		2	Выполнение упражнений	2	Кроссовый бег 10-15-20

19.		3	Выполнение упражнений	2	Прыжки в высоту.
20.		4	Выполнение упражнений	2	Эстафетный бег
21.	февраль	1	Выполнение упражнений	2	Развитие быстроты.
22.		2	Соревнования	2	Кроссовый бег 15-20-25.
23.		3	Выполнение упражнений	2	Низкий старт стартовый разгон
24.		4	Лекция	2	Выдающиеся отечественные спортсмены
25.	март	1	Выполнение упражнений	2	Развитие быстроты, координации.
26.		2	Выполнение упражнений	2	Низкий старт, стартовый разгон
27.		3	Лекция	2	Гигиена спортсмена, режим дня
28.		4	Выполнение упражнений	2	Силовые упражнения
29.	апрель	1	Выполнение упражнений	2	Прыжковые упражнения. Подвижные игры
30.		2	Выполнение упражнений	2	Бег 60-100м.
31.		3	Выполнение упражнений	2	Развитие быстроты, координации.
32.		4	Выполнение упражнений	2	Бег на средние дистанции 300-500-600м.
33.	май	1	Сдача норм ГТО, контрольная тренировка, прикидка	2	Тестирование. ОФП, кросс
34.		2	Выполнение упражнений	2	Эстафетный бег.
35.		3	Выполнение упражнений	2	Подвижные игры
ИТОГО				70	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В ходе реализации программы «Легкая атлетика» используются педагогические технологии индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения

Методы обучения и воспитания

В учебной работе по легкой атлетике используются три основных метода обучения: словесный, наглядный, практический. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по легкой атлетике. Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

**Алгоритм учебного занятия**

В соответствии с поставленными задачами занятия по легкой атлетике делятся учебные, контрольные и смешанные. Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике двигательных действий, совершенствование имеющихся навыков. Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника выполнения упражнений, изученная ранее. Проводятся различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения. Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

**Дидактические материалы**

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике», и с расписанием занятий

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Карточки-задания для выполнения и запоминания основных видов легкоатлетических упражнений

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование оборудования,	Единица измерения	Количество изделий
---	----------------------------	-------------------	--------------------



п/п	спортивного инвентаря		
1	Конус	штук	10
2	Насос для накачивания мячей	штук	1
3	Мат гимнастический	штук	10
4	Малые мячи для метания по 150 гр	штук	9
5	Палка гимнастическая	штук	5
6	Перекладина навесная универсальная	штук	2
7	Рулетка металлическая 5 м	штук	1
8	Секундомер	штук	2
9	Скакалка гимнастическая	штук	10
10	Стенка гимнастическая	штук	6
11	Эстафетная палочка	штук	6

## ЛИТЕРАТУРА

### Литература для педагога

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.- 213 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний : в вопросах и ответах : учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.
- Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014 - 288 с.
4. Оганджанов, А. Л. Комплексный контроль в легкой атлетике : учеб, пособие / Департамент образования г. Москвы, Московский тор. педагогический университет, Пед. институт физ. культуры и спорта. — М.: МГПУ, 2014. — 185 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ; Астрель, 2004 г.
6. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003 г.

### Литература для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. Козлов А.И., Харьковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким! – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988
2. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников [Текст] / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 283 с. – (Мир вашего ребенка).
3. Спорт: детская энциклопедия. – М.: АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
19. Физическая культура в школе. В.И.Лях, А.А. Зданевич- М.: «Просвещение», 2012
4. Лях В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук /В.И. Лях. — М., 1990.

### Цифровые образовательные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт федерации легкой атлетики России(<http://rusathletics.info>)

# ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

## Критерии оценивания успешности освоения Программы.

Педагогический контроль

Цель: Контроль над качеством физического развития обучающихся

Задачи: Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся сдают в начале года с 10 по 15 сентября и в конце учебного года с 10 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч.

Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой(динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Критерием служит максимальный результат.

1) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой(динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается

старт. Критерием, служит минимальное время.

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов.

Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.