

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» МБУ ДО ДООСЦ «Юность»» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»;

-Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

-Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с изменениями и дополнениями от: 7 марта 2019 г.;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

Легкая атлетика - один из самых массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метании, а также многоборьях. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм. Легкая атлетика - один из основных видов спорта в системе физического воспитания, так как ее виды используются в детских садах и школах, средних и высших учебных заведениях.

Виды легкой атлетики можно подразделить на пять разделов. Каждый из них подразделяется на разновидности:

1. Спортивная ходьба;
2. Беговые виды: на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями;
3. Прыжки: подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок);
4. Метания (копье, диск, молот) и толкание ядра;
5. Многоборья:

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Бег как средство тренировки универсален, так как,

изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной и специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Спортивная ходьба - это циклическое движение умеренной интенсивности, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Прыжки - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивают силу. Ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимы человеку.

Метания - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся максимально быстро. Занятия метанием способствуют развитию таких качеств. Как сила и быстрота, координация движений, воспитывают трудолюбие и силу воли.

Цель базового уровня сложности программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи базового уровня сложности программы:

1. Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученные знания в повседневной жизни.
2. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация программы для базового уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Цель углублённого уровня сложности программы: получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ.

Задачи углублённого уровня сложности программы:

1. Учебно-тренировочный процесс по избранному виду спорта, инструкторская практика, судейская практика, тренерская практика в организациях спортивной подготовки, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.

2. Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.

3. Подготовка к поступлению в профильные образовательные организации среднего профессионального и высшего образования.

Реализация программы для углублённого уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести предпрофильный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Для родителей – это возможность реализации интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Специфика организации обучения исходит из:

- наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом большого объёма разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт использования различных тренировочных средств.

Структура системы многолетней подготовки.

Предпрофессиональная Программа по виду спорта «Лёгкая атлетика» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки.

Возраст обучающихся - 9 - 18 лет.

Программа рассчитана на срок обучения - 8 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

- базовый уровень сложности – 6 лет;

- углублённый уровень сложности – 2 года.

В МБУ ДО ДООСЦ «Юность», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углублённом уровне до 2 лет.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме письменного заявления.

Формирование групп.

При формировании групп учитываются специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

- условия материально – технической базы при проведении занятий, а также условий спортивных соревнований;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость	Максимальный объем тренировочной
Базовый уровень сложности	1 год	15 человек	4-6
	2 год	14 человек	6
	3 год	12 человек	8
	4 год	12 человек	8
	5 год	10 человек	10
	6 год	8 человек	10
Углублённый уровень сложности	1 год	8 человек	12
	2 год	6 человек	12
	3 год	6 человек	14
	4 год	6 человек	14

Режим занятий:

-продолжительность одного академического часа 40 минут;

-продолжительность одного занятия с учётом психофизиологических, возрастных и индивидуальных в том числе гендерных особенностей и условий материально – технической базы 2 – 3 академических часа;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.

Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Количество часов в неделю	4-6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество занятий в неделю	2-3	3	4	4	5	5	4-5	4-5	5	5
Общее количество часов в год	264	264	352	352	440	440	528	528	616	616
Общее количество занятий в год	132	132	176	176	220	220	176-220	176-220	220	220

Приём на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Лёгкая атлетика» в группы осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года и проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности.

Дополнительный индивидуальный набор обучающихся может быть проведён в течение учебного года, при условии сдачи контрольных нормативов, соответствующих этапу подготовки или выполнении разрядных норм.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе «Лёгкая атлетика» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спорта и в результате успешно пройденного конкурсного индивидуального отбора.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий:

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (самостоятельные занятия);
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- Летние и зимние спортивно-оздоровительные лагеря, и другие формы отдыха;
- Инструкторская и судейская практика.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 1

Контрольно-переводные упражнения для групп 1-го года
обучения базового уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,3	9,3 - 9,5	более 9,5	менее 9,6	9,6 - 9,8	более 9,8

Прыжок в длину с места, см	более 145	135 - 145	менее 135	более 135	125 - 135	менее 125
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 35	30 - 35	менее 30	более 45	40 - 45	менее 40

Таблица 2

Контрольно-переводные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,1	9,1 - 9,3	более 9,3	менее 9,4	9,4 - 9,6	более 9,6
Прыжок в длину с места, см	более 155	155 - 165	менее 165	более 135	135 - 145	менее 145
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 45	40 - 45	менее 40	более 55	50 - 55	менее 50

Таблица 3

Контрольно-переводные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 9,0	9,0 - 9,3	более 9,3	менее 10,0	10,0 - 10,3	более 10,3
Прыжок в длину с места, см	более 175	175 - 170	менее 170	более 155	155 - 150	менее 150
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 24,5	24,5 - 25,5	более 25,5	менее 26,8	26,8 - 27,8	более 27,8

Таблица 4

Контрольно-переводные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,5	8,5 - 8,8	более 8,8	менее 9,5	9,5 - 9,8	более 9,8
Прыжок в длину с места, см	более 180	180-175	менее 175	более 160	160-155	менее 155
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 24,0	24,0 - 25,0	более 25,0	менее 26,3	26,3 - 27,3	более 27,3

Таблица 5

Контрольно-переводные упражнения для групп 5-го года обучения
базового уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,0	8,0 - 8,3	более 8,3	менее 9,0	9,0 - 9,3	более 9,3
Прыжок в длину с места, см	более 185	185-180	менее 180	более 165	165-160	менее 160
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 23,5	23,5 - 24,5	более 24,5	менее 25,8	25,8 - 26,8	более 26,8

Таблица 6

Контрольно-переводные упражнения для групп 6-го года обучения
базового уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,4	7,4 - 7,8	более 7,8	менее 8,4	8,4 - 8,8	более 8,8
Прыжок в длину с места, см	более 190	190-185	менее 185	более 170	170-165	менее 165
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 23,0	23,0 - 24,0	более 24,0	менее 25,3	25,3 - 26,3	более 26,3

Таблица 7

Контрольно-переводные упражнения для групп 1-го года обучения
углубленного уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,4	7,4 - 7,5	более 7,5	менее 8,4	8,4 - 8,5	более 8,5
Прыжок в длину с места, см	более 195	195-190	менее 190	более 175	175-170	менее 170
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 38,5	39,5 - 38,5	более 39,5	менее 43,5	43,5 - 44,5	более 44,5
Десятерной прыжок с места, м	более 25	24 - 25	менее 24	более 23	22 - 23	менее 22

Таблица 8

Контрольно-переводные упражнения для групп 2-го года обучения
углубленного уровня сложности Программы и

**Контрольные упражнения для зачисления в группы
углубленного уровня сложности Программы**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,3	7,3 - 7,4	более 7,3	менее 8,2	8,2 - 8,4	более 8,4
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 37,5	37,5 - 38,5	более 38,5	менее 42,5	42,5 - 43,5	более 43,5
Прыжок в длину с места, см	более 200	200 - 195	менее 195	более 180	180-175	менее 175
Десятерной прыжок с места, м	более 26	25 - 26	менее 25	более 24	23 - 24	менее 23

Таблица 9

**Контрольно-переводные упражнения для групп 3-го года обучения
углубленного уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
углубленного уровня сложности Программы**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,2	7,2 - 7,3	более 7,3	менее 8,0	8,0 - 8,2	более 8,2
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 37,5	37,5 - 38,5	более 38,5	менее 42,5	42,5 - 43,5	более 43,5
Прыжок в длину с места, см	более 210	210 - 200	менее 200	более 190	190-185	менее 180
Десятерной прыжок с места, м	более 26	25 - 26	менее 25	более 24	23 - 24	менее 23

Таблица 10

**Контрольно-переводные упражнения для групп 4-го года обучения
углубленного уровня сложности Программы и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
углубленного уровня сложности Программы**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,2	7,2 - 7,3	более 7,3	менее 8,0	8,0 - 8,2	более 8,2
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 37,5	37,5 - 38,5	более 38,5	менее 42,5	42,5 - 43,5	более 43,5
Прыжок в длину с места, см	более 220	220-210	менее 210	более 195	195-190	менее 1920
Десятерной прыжок с места, м	более 26	25 - 26	менее 25	более 24	23 - 24	менее 23

**Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части
образовательной программы**

Таблица 11

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и

углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма обучающихся. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию обучающихся.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивного занятия.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки обучающегося в процессе занятия.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников. Вопрос 2. История развития лёгкой атлетики.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного воспитанника. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Таблица 12

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных воспитанников. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными воспитанниками как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития легкой атлетики.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных воспитанников. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Закаливание организма юного воспитанника. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного воспитанника в процессе занятия. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с

Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачёт - Не зачёт».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблицам), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 10 баллов по каждому контрольному упражнению.

Для зачисления в группы базового и углубленного уровней сложности Программы обучающимся необходимо набрать не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Челночный бег 3 x 10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Прыжки через скакалку выполняются из и.п. стоя на двух ногах на полу, скакалка в руках. Перед выполнением теста необходимо настроить скакалку на оптимальную длину. Тест начинается и заканчивается по сигналу. Тестируемый выполняет максимальное количество прыжков через скакалку, вращая ее кистями рук. Прыгать можно как на двух ногах, так и на одной. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков в течение 30 секунд.

Бег 60 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении низкого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Бег 150 м и 300 м проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с

обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачёт идёт лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание её; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

Десятерной прыжок с места должен выполняться таким образом, чтобы второе касание грунта было выполнено той же ногой, которой было выполнено первое отталкивание, третье - другой ногой. Таким образом, все десять прыжков должны выполняться в следующей очередности: правой-правой-левой и т.д. или левой-левой-правой и т.д. Попытка не засчитывается, если нога, активно не участвующая в выполнении данной части прыжка, не коснётся грунта. В остальном действуют те же правила, что и для прыжка в длину.