

Министерство образования Кузбасса

Государственное профессиональное
образовательное учреждение
«Мариинский политехнический техникум»

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Рабочая программа спортивной секции

2023

СОГЛАСОВАНО
на заседании
цикловой методической комиссии
социально-экономических дисциплин

И.И. Мосова КЮ

Протокол № 1
от «29» 08 20 23 г.



Рабочая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017 г.), в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Мариинский политехнический техникум».

Разработчики:

В.В. Возчикова преподаватель ГПОУ МПТ

Содержание программы

1.Паспорт программы спортивной секции	3
2.Структура и содержание программы спортивной секции	6
3.Условия реализации программы спортивной секции	12
4. Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

1.1. Область применения программы

Образовательная программа спортивной секции «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Пояснительная записка

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по лёгкой атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лёгкой атлетике в ГПОУ «Мариинский политехнический техникум».

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики лёгкой атлетике. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки легкоатлетов в зависимости уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.2. Основные задачи

Секция по легкой атлетике, как составная часть внеурочной деятельности СОПК, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике в легкой атлетике, подготовка квалифицированных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по легкой атлетике.

В соответствии с положениями определены следующие задачи для секции по легкой атлетике:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Студент должен **знать**:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- 1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- 4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. 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.
8. 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.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

- метать небольшие мячи массой до 150г на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0

2.2. Тематический план и содержание программы спортивной секции

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
1	2	3
1.Теоретический раздел	Содержание учебного материала	
	1.1 Общие требования безопасности, предупреждение травматизма, правила личной гигиены; возникновение легкоатлетического спорта, сильнейшие спортсмены мира. История легкой атлетики, классификация видов, положение о соревнованиях, заявки, допуск к соревнованиям, судьи и участники, дистанции, виды стартов, определение победителей.	2
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
2.Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	2.1 Строевые упражнения и ходьба. Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук. Специальные беговые упражнения.	2
	2.2 Гимнастические упражнения. ОРУ на месте и в движении, стоя, лежа, сидя. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	2
	2.3 Акробатические упражнения Кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения стоя, лежа на спине, стойка на голове и на руках, из стойки на голове и на руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат.	2
	2.4 Упражнения с отягощениями Упражнения с учетом дальнейшей специализации.	2
2.5	Подвижные и спортивные игры	

	Развивающие способность к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. Баскетбол и волейбол.	2
2.6	<p>Развитие быстроты</p> <p>Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен) Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще-развивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м.</p>	2
2.7	<p>Развития силы</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.</p>	2
2.8	<p>Развитие выносливости</p> <p>Бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м. Кросс на дистанции 3000 м, 5000 м. Дозированный бег от 3 мин, до 1 часа. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.</p>	2
2.9	<p>Развитие гибкости</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки,</p>	

		с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Обще- развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела, мот, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов, перешагивания и перепрыгивания, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2
	2.10	Развитие ловкости Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	2
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	3.1	Упражнения для развития общей выносливости Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400-800м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3км и 2км.	6
	3.2	Упражнения для развития скоростной выносливости Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м; бег с околоредельной скоростью на 100-300м; повторное про бегание 100м с максимальной скоростью; повторное про бегание 30 и 60м с максимальной скоростью; 100, 400м на результат, участие в соревнованиях на 100, 200, 400м.	6
	3.3	Упражнения для развития быстроты реакции и скорости бега Прыжки вверх из полу приседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; про бегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время; участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.	10

	3.4	Упражнения для развития специальной выносливости Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.	2
	3.5	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на правой и левой ноге.	2
	3.6	Соревновательный метод (Соревнования, прикидки, контрольный бег)	6
	3.7	Контрольные испытания	2
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала		
	4.1	Основы техники ходьбы. Ходьба обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным движением; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60,100,200,400 м). Спортивная ходьба – 3 км (юноши).	10
	4.2	. Основы техники бега. Бег с максимальной скоростью (стартовый разгон на отрезках 10–30 м); бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продолжением вперед по инерции. Бег 100, 200, 400, 3000 м на результат.	10
	4.3	Основы техники прыжков. Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках, отталкивание, приземление.	10

	4.4	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)	10
	4.5	Бег на средние и длинные дистанции Медленный длительный бег, длительный кроссовый бег, темповый кроссовый бег, фартлек, длительный кроссовый бег в переменном темпе.	12
	4.6	Упражнения для совершенствования техники бега. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено; бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени; бег прыжками с ноги на ногу; смена ног прыжками в положении стоя в шаге; бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги; бег в гору и с горы; отрезки 30-40 м с ускорением; бег по прямой на 60-80 м с изменением темпа; бег по повороту; то же с выходом и с входом в поворот.	10
	4.7	Упражнения для совершенствования техники низкого старта. Бег с ускорением с высокого старта; бег с ускорением с полу низкого старта; бег с низкого старта с сопротивлением партнера; бег с низкого старта в гору; бег с низкого старта по отметкам; пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; то же с финишированием; отрезки 40-60м с низкого старта, бег с низкого старта с колодок.	10
	4.8	Упражнения для совершенствования техники финиширования Про бегание с ходу отрезков 20, 30, 50м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; про бегание 100 и 200м с изменением скорости бега по дистанции.	10
5 Интегральная подготовка	Содержание учебного материала		
	5.1	Выполнение соревновательных упражнений избранной специализации (дисциплины) в условиях соревнований различного уровня. (Например, участие в городских и областных соревнованиях)	22

ВСЕГО ЧАСОВ

<i>160</i>

2.3. Содержание программы

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния легкой атлетики, правил соревнований по легкой атлетики, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Содержание программы

Вводное занятие: план работы секции. Правила поведения в 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: перекаты, 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал, стадион:

- Свисток
- Секундомер
- Рулетка
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи
- Беговые дорожки
- Яма (сектор) для прыжков в длину с разбега
- Сектор для метания
- Контрольные нормативы
- Инструкция по технике безопасности

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. - Казань: Казан. ун-т, 2020. - 70 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://user.gto.ru> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
2. <http://www.olympic.ru> Официальный сайт Олимпийского комитета России;
3. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_290116/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией, которую проводит преподаватель. Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

4.1. Формы контроля результатов обучения

Вид упражнений	П о л	Курсы и оценки								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		Уровень физического развития			Уровень физического развития			Уровень физического развития		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м., сек	ю	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.5	13.8	13.3
	д	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2
Бег 1000м, мин Бег 500 м, мин	ю	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30
	д	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.50	2.10	1.55	1.45
Прыжки в длину с разбега, м	ю	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70
	д	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60
Метание гранаты 700г, м 500г, м	ю	27	30	32	30	33	35	30	35	38
	д	16	18	22	17	19	24	18	20	26
Бег 3000м, мин. 2000м, мин.	ю	15.30	14.00	13.30	15.00	3.30	12.30	4.30	13.00	12.00
	д	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Ю	30	35	40	35	40	45	35	40	45
	д	9	11	13	10	11	13	10	11	13
Челночный бег 10 по 10м, сек	ю	28	27	26	27	26	25	27	26	25
	д	35	34	33	34	33	32	34	33	32
Прыжки в длину с места, м	Ю	230	200	215	210	220	240	210	220	240
	д	140	150	170	145	165	175	145	165	175
Прыжки в длину с разбега, м	Ю	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70
	д	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60
Подтягивание ,раз	Ю	8	10	12	9	11	13	9	11	13
	д	9	11	13	10	12	14	10	12	14

Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	Ю	72	74	78	74	76	80	74	76	80
	д	80	84	88	82	86	90	82	86	90
Для всех курсов										
Уровень физического развития										
Ходьба 4800м., мин	Ю д	низкий				средний				высокий
		41.00 43.00				37.30 39.30				33.00 35.00

Двигательные способности	Контрольные Упражнения	В	Уровень подготовленности					
			юноши			девушки		
			Н	С	В	Н	С	В
ГИБКОСТЬ	Наклон из положения сидя (см)	15	4	8-10	15	7	12-14	20
		16	5	9-12	18	7	12-14	20
		17	5	9-12	20	7	12-14	20
КООРДИНА – ЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ	Челночный бег 3x10м (с)	15	8.6	8.4-8.8	7.4	9.7	9.3-8.8	8.3
		16	8.2	8.0-7.6	7.3	9.7	9.3-8.7	8.2
		17	8.1	7.9-7.5	7.0	9.6	9.3-8.7	8.0
СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ (Быстрота)	Бег на 30м (с)	15	5.5	5.3-4.9	4.4	6.0	5.9-5.3	4.7
		16	5.2	5.1-4.8	4.3	6.1	5.9-5.3	4.5
		17	5.1	5.0-4.7	4.2	6.1	5.8-5.3	4.4
СКОРОСТНО – СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ	Прыжок в длину с места (см)	15	190	205-225	225	155	165-185	205
		16	195	210-230	235	160	170-190	210
		17	205	220-235	240	160	170-190	210
СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ	Подтягивание на перекладине- юн; из вися лежа дев.(кол-во раз)	15	3	7-8	10	5	12-13	16
		16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18
ВЫНОСЛИВОСТЬ	6-минутный бег (м)	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
		16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		17	1100		1500	900	1050-1200	1300

